



5 порад для батьків

ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ

- 1. Бути поруч:** пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.
- 2. Бути прикладом:** більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як порадимося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...
- 3. Спілкуватися:** це так важливо для дітей, щоби ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути

чесними. Це не означає теж втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!

4. Задіювати: ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було - ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...

5. Відновлюватися: це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резилієнтності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!

проект "Психічне здоров'я для України"