

Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування

Поради:

- Намагайтеся залишатися якомога позитивнішим. Діти сприймають те, що відбувається, виходячи з вашої поведінки. Вам не потрібно завжди залишатися "сильним"; ви й так робите все, що можете. Займайтеся самопомогою, самоспівчуттям та висловлюйте позитивні емоції.
- Обіймайте своїх дітей, якщо вони хочуть, і дозволяйте їм "притиснутися" до ваших колін.
- Співайте разом дитячі пісні. Це створює відчуття безпеки.
- Уникайте відкритих конфліктів та конфронтації серед друзів та членів сім'ї.
- Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції вона не виявляла.
- Чим більше ви отримаєте підтримки від інших, тим краще ви зможете допомогти своїм дітям.
- Якщо ви вірите в Бога або якщо ви є духовною людиною, помоліться разом з вашою дитиною.
- Не заохочуйте у своїх дітях почуття гніву або помсти. Це лише посилить тривожність вашої дитини.
- Щодо підлітків, дотримуйтесь рівноваги між можливістю звернення до них як до дорослих (говорити правду, ділитися з ними своїми думками, покладати відповідальність), і можливістю звернутися до вас за підтримкою.



Способи зниження стресу:

Дихальні вправи:

- ✿ Запах квітів: Скажіть дитині, щоб вона собі уявила, що вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.
- ✿ Маленький зайчик: Як зайчик у саду, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.
- ✿ М'яч для зниження стресу: Зробіть свій власний м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом). Стисніть м'яч, коли відчуєте стрес, щоб зняти м'язову напругу.

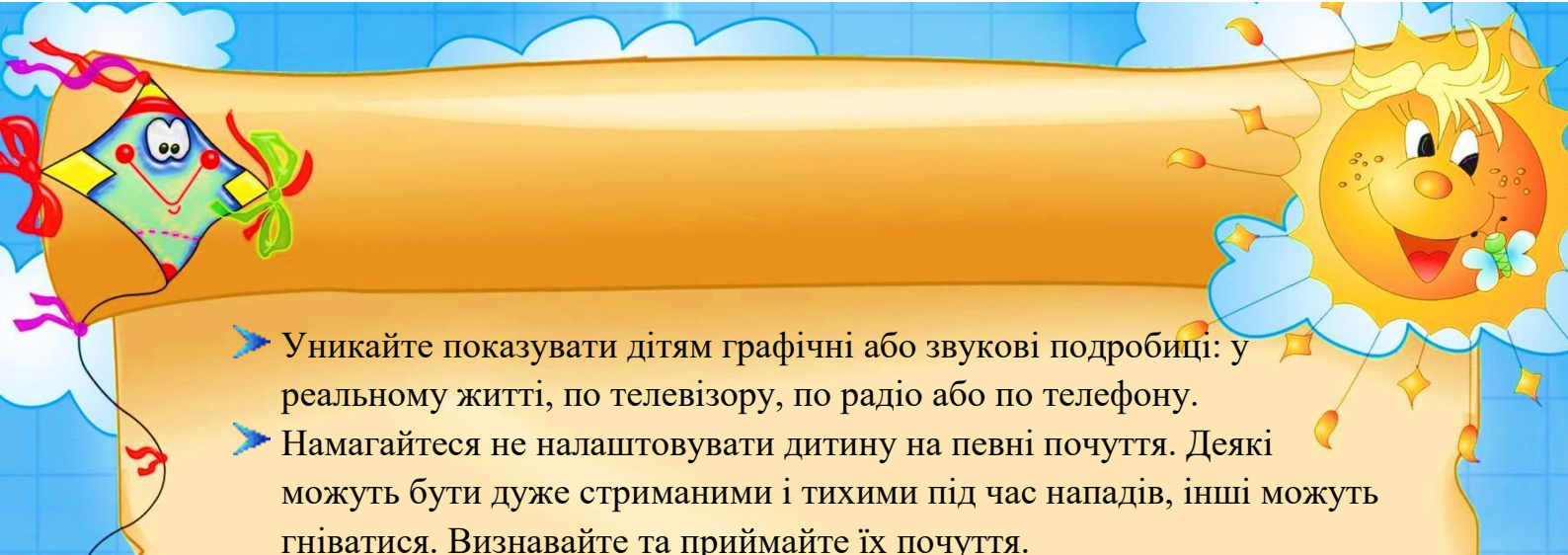
Вправи на позитивну уяву:

- ✚ Намагайтеся разом уявити безпечний простір, який би він не був. Нехай ваша дитина скаже, що вона бачить і відчуває у цьому місці.
- ✚ Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів.

За можливістю:

- Намагайтеся задовольнити основні потреби (їжа, воду, одяг, підгузки, туалет).
- Спробуйте встановити порядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що хоча б щось постійне і під контролем.



- 
- Уникайте показувати дітям графічні або звукові подробиці: у реальному житті, по телевізору, по радіо або по телефону.
 - Намагайтеся не налаштовувати дитину на певні почуття. Деякі можуть бути дуже стриманими і тихими під час нападів, інші можуть гніватися. Визнавайте та приймайте їх почуття.

Рекомендації щодо тілесної безпеки:

- Покажіть дитині, як потрібно вкриватися, якщо поруч відбувається вибух: ляжте на живіт, закрийте вуха і злегка відкрийте рот.
- Якщо бомбосховища немає, краще знаходитись біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.
- Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути контакту з вибухівкою.
- Потренуйтеся разом з дитиною: Що робити, коли відбувається активне бомбардування? Що робити після? Якщо є бомбосховища, тренуйтеся як добігти до бомбосховища. Створивши звичну реакцію у разі бомбардування, можна значно зменшити стрес і дати вашій дитині деяке відчуття контролю.
- Заведіть сумку на випадок, якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли будете рухатися в бомбосховище або підвал. Покладіть у сумку кілька невеликих іграшок, а також їжу, воду, підгузки, запасний одяг, телефон, документи, тощо

Автор: Кун Севенантс, Доктор психологічних наук

