Як допомогти дітям зі стресовими ситуаціями.

Діти за часту відчувають напругу і занепокоєння в наслідок кризових ситуацій. Без відповідної їхньому віку інформації вони можуть інтерпретувати та розуміти ситуацію, як загрозливі та лякаючі і невідповідні дії. якою б загрозою вона не була.

Тривога проявляється у дітей у зміні їх поведінки: виявляється занепокоєння, розсіяність, сильний гнів, чи плач, проблеми зі сном та харчуванням, замкнутість, або безперервне прагнення контакту з батьками.

Як у повсякчасному житі, так і під час кризи, вплив батьків та їх здатність допомогти та підтримати дитину дуже значні.

Ось кілька рекомендацій:

Важливо дати дітям відчуття, що ви не безпорадні перед ситуацією та залишаєтесь з ними.
Прислуховуйтеся до своїх дітей, та допомагайте їм ділитися з вами їхніми думками та проблемами.
В буть-якому віці проговорюйте про емоції які виникають у них (наприклад: страх, сум, занепокоєння, та інше) та пояснюйте, що їх реакція на ситуацію властива багатьомдітям у схожих ситуаціях
Зверніть увагу на те, щоб діти не були перевантажені, тривожними та лякаючими новинами.
Поясніть їм ситуацію правдиво, але просто і у формі що відповідає їхньому віку.
Перебування з близькими і важливими для дітей дорослими, може надати їм почуття безпеки. Спільні та приємні заняття, такі як ігри, або читання книг, можуть на деякий час відволікти їх.
Якщо через виниклу ситуацію, у дитини виникають порушення сну, (проблеми із засипанням, пробудження у ві сні, нічні страхи і т.п.) рекомендується побути кілька хвилин з дитиною, заспокоїти її, та бути у максимальному доступі до дитини.
Якщо через ситуацію, що виникла виникають харчові розлади поведінки, важливо слідкувати за тим, щоб дитина пила воду та постарайтеся приймати їжу разом.
Якщо з"являються проблеми з поведінкою важливо пам"ятати, що гнів легітимний, але повинна бути поставленна чітка межа, що до словесного і фізичного насильства
Можна висловити важкі та негативні емоції словами і запропонувати методи самозаспокоювання, наприклад: глибоке дихання, дихання через соломинку, для пиття, послухати музику та зробити руханку,чи вправи,які подобаються дитині
При необхідності консультації варто звернутися до лікаря чи психолога.

Приклад пояснення, дітям та батькам, котрий допоможе організуватися у тривожній ситуації

Важливо надавати ясну, достовірну та відповідну для дітей інформацію, не лякаючи і не даючи обіцянок, які неможливо виконати, але з оптимізмом також у поясненні важливо торкнутися емоцій.

Оскільки почалася війна, ви залишили свій будинок (кілька днів тому), щоби перебратися у більш безпечне місце, і ви пройшли довгий шлях. Можливо, ви чули гучні вибухи, і можливо, злякалися в дорозі, чи в буть-якому іншому місці.

Ми не знаємо, скільки часу займе ця ситуація, можливо ви скучили за домом та друзями. Це природньо, але тут усі довкола хочуть допомогти, та полегшити вам життя.

Зараз ви отримаєте медичну допомогу,і ми сподіваємося, що ви почуваєтеся краще.