

Як говорити з маленькими дітьми про війну

- 2 березня 2022 р.

Цей ресурс від початку було розроблено для розповсюдження на території Сполучених Штатів.

Організація ZERO TO THREE допомагає вам працювати на благо своєї громади в невизначені часи сьогодення.



В умовах, коли постійно надходять повідомлення про військову кризу, збройний конфлікт і трагедії, спеціалісти, що працюють із маленькими дітьми, часто стикаються із сім'ями, на які конфлікт вплинув безпосередньо — постраждали їхні друзі й сім'я, у родині є військовослужбовці, або люди відчують стрес і страх через новини про жорстокість і насильство.

Організація ZERO TO THREE пропонує батькам і опікунам немовлят і маленьких дітей: якщо ви переживаєте психологічну травму, скористайтеся викладеними нижче порадами.

1. Звертайте увагу на вираз свого обличчя й мову тіла. Немовлята й малі діти спостерігають за вашими невербальними сигналами, аби зрозуміти, чи перебувають вони в безпеці. Зупиніться, зробіть вдих і розслабте обличчя й плечі. Ці нібито незначні фізичні зміни істотно сприяють створенню впевненого відчуття безпеки у вашої дитини.

2. Звертайте увагу на тон свого голосу. У ці часи цілком нормально, що ваш голос звучить напружено й тривожно, але пам'ятайте, що дитина може відчувати ваш страх уже в 3 місяці. Живіть у теперішньому моменті. Обставини у вашому житті можуть бути справді страшними. Але якщо ви фізично в безпеці, нагадайте собі, що з вами й вашою родиною все гаразд. Слідкуйте за тоном голосу й говоріть спокійно. Це допоможе вашій дитині почуватися в безпеці.

3. Зберігайте свої звички й знайомі послідовності справ. Безсумнівно, ви відчуватимете напругу й перевтому, але намагайтеся зберігати щоденний розпорядок дитини, наскільки це можливо. Збереження звичок і знайомих дитині послідовностей справ може дуже допомогти вашому малюку. Буде чудово, якщо ви зможете підтримувати його звичне повсякдення, як-от очікувані часи прийому їжі та сну. Коли діти знають, чого очікувати, це допомагає їм почуватися в безпеці фізично й емоційно, та й вам самим буде легше зберігати відчуття присутності в реальності.

4. Оберігайте дитину від розмов і картин життя, які можуть її налякати. Діти не повинні чути й бачити інформацію про жорстокість і насильство. Немовлята можуть відчувати страх навіть у ранньому віці, починаючи з 3–5 місяців.

1. Натомість грайте з ними, співайте й розповідайте казки. Хоча вам самим може не дуже хотітися грати, спробуйте знайти час для спілкування з дітьми в ігровій формі. Це буде для них формою нормальності й допоможе відчуття близькості із вами.
2. Зауважте, що в цей період дитина може втратити деякі навички, які вже опанувала. Наприклад, малюк, уже привчений до горщика, може забувати про цю звичку, або той, хто зазвичай добре спав, може почати прокидатися вночі. У дитини також можуть зменшитися впевненість у собі й рівень самостійності, вона може прагнути бути поруч із вами більше, ніж зазвичай. Таке «ходіння хвостиком» за вами є намаганням почуватися в безпеці й відчувати близькість із вами, що зараз так важливо для дитини.
3. Ви можете помітити, що малюк більше плаче, вередує або ж замикається, особливо після стресової події. Це вказує на відчуття тривожності й невизначеності. Протягом цього періоду дитині допомагатимуть часті обійми, ігри та увага, хоча це й може бути важко, адже ви самі напевно відчуваєте вирій суперечливих емоцій і потреб. Обов'язково попереджайте дитину, коли вам доведеться залишити її (не йдіть «нишком»). Ви можете вигадати спеціальну маленьку традицію для таких моментів: особливий поцілунок або пісеньку, аби полегшити прощання. Якщо тривожна поведінка дитини не зникає, буде корисно поговорити з

педіатром або пошукати психолога з досвідом допомоги маленьким дітям. Пам'ятайте, що після страшної або травматичної життєвої події як діти, так і дорослі часто потребують додаткової допомоги.