

Хтось написав кривавою крейдою слово «Війна» і, ніби ластиком, стирає...Життя.

Деяка поведінка дитини-підлітка, що дивує Вас, шановне батьківство, є нормальною реакцією на ненормальність війни. Дивність поведінки як засіб збереження Себе, як засіб відновлення та як заявлена потреба у допомозі.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

- ***НЕМОВ НЕ ВІДЧУВАЄ ЖОДНИХ ПОЧУТТІВ (РАДОСТІ ЧИ СМУТКУ)***

Що з нею відбувається?

Імовірно, так спрацьовує дистрес. За сильного нервового потрясіння, особливо під час зіткнення з досвідом, витримати який не під силу, Ваша дитина може «зависати» в реакціях, часом не відчуючи свого тіла. У стані дистресу може приховувати свої почуття.

Потрібна ваша підтримка!

Як допомогти?

1) Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина буквально «відігралася» в ній. Проведіть разом час. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися — нормально. «Схоже, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально!»;

2) Поясніть дитині й те, що сталося.

Можливо, ви могли б поділитися з дитиною власними почуттями. Постарайтеся разом із сином чи донькою займатися чимось приємним — почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом.

Комунікуйте з дитиною та будуйте разом психологічний ресурс!

- ***ДИТИНА ДУЖЕ ЧАСТО ПЛАЧЕ***

Що з нею відбувається?

У результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін. І це природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, її

організм виділяє речовини, що допомагають заспокоїтись. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків.

Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль – зверніться по допомогу. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного.

- **ДИТИНА ПОЧИНАЄ ПОВОДИТИСЬ НЕОБЕРЕЖНО, РОБИТЬ ЩОСЬ ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧНЕ**

Що з нею відбувається?

Може здатися дивним, але коли діти не почуваються в безпеці, то самі часто поводяться небезпечно чи безтурботно. Це спосіб дитини сказати: «Ти мені потрібна(ий). Доведи, що я тобі дорогий – захисти мене!»

Як допомогти?

Наскільки це можливо, дайте дитині змогу відчувати себе в безпеці. Спокійно підійдіть і обійміть, обігрійте, створіть коло тактильної емоційної підтримки. Дайте Вашому синові чи доньці зрозуміти, що те, що вони робить, небезпечно, і що вони дорогі Вам. І Ви не хочете, щоб із ним трапилося щось погане. Не кричіть, будь ласка! Акцентом Вашого щирого турботливого ставлення буде мовлення, що дарує спокій та впевненість, і звернення, що свідчить про повагу, розуміння та прийняття.

Небезпечна поведінка може бути проявом аутоагресії. Чому? Страх завжди збільшує агресію, але підлітки. По можливості, «програйте» цей досвід агресії, аж до кумедних випадків. Усвідомлюйте ризики «консервації» агресивного потенціалу у Собі.

І розкажіть дитині про більш позитивні способи повернути до себе увагу. Поділіться власним досвідом конструктивного подолання агресії, поважаючи та приймаючи самотійність вибору Вашої дитини.

- **ДИТИНА ЛЯКАЄТЬСЯ ЧОГОСЬ, ЧОГО НЕ БОЯЛАСЯ РАНІШЕ**

Що з нею відбувається?

У підлітковому віці Ваші діти ще вірять у те, що батьки всемогутні й можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Після того, що сталося, ця віра похитнулася, а без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.

Багато що може нагадувати дитині про пережите та лякати її (звуки петард, машини швидкої допомоги, люди, що кричать, переляканий вираз вашого обличчя).

Ви в цьому не винні — це пережитий досвід. З часом простір реалістичних вражень від взаємодії зі світом наповниться безпечними сигналами. І зона комфорту розшириться. Будьте поряд – це надважливий фактор підтримки! Зараз «бути поряд» не буває багато. Бути поряд – на часі!

- **У ПІДЛІТКА ТРУДНОЩІ ЗІ СНОМ: СОН ПЕРЕРИВЧАСТИЙ, СНЯТЬСЯ КОШМАРИ, БОЇТЬСЯ СПАТИ ОДИН**

Що відбувається?

У перші місяці після сильного стресу кошмари – нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак якщо кошмар повторюється багато разів чи надто правдоподібний – доведеться згодом звернутися до психолога.

Уривчастість сну частіше викликається тривогою, якоюсь незавершеною справою чи спазмуванням м'язів, через яке складно розслабитись.

Як допомогти?

Поясніть, що так працює мозок. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадно, і це нормально.

Розробіть так звану сонну церемонію, або порядок відходу до сну, який виконуватиметься за будь-яких обставин, і оголосіть, що він має бути дотриманий щодня. Тоді підліток точно знатиме, чого чекати. Знайдіть у цьому ритуалі місце для «миті рефлексії», яка містить відповідь на питання «Сьогодні я ...відчув, зробив...». Озвучте кожен свій досвід, некритично ставлячись до переживань одне одного. Будьте уважні по-справжньому, навчайтеся активного слухання. Навчайтеся чути серцем.

Обійміть і скажіть, що ви нікуди не пропадете.

Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».

Пам'ятайте!

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції.

Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких.