

Фонд притулку,
імміграції та
інтеграції

за підтримки Європейського Союзу

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ З ВИХОДУ З КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ З ДІТЬМИ, РОЗРОБЛЕНА ЦЕНТРОМ ПСИХОТРАВМАТОЛОГІЇ 2.3.2022

1. Переконайтеся, що ви самі спокійні, зробіть кілька глибоких вдихів і прийміть комфортну позу перед розмовою. Випийте склянку холодної води самі і запропонуйте дитині. Якщо дитина плаче, заспокойте її, обійміть, візьміть на руки перед розмовою. Скажіть дитині, що ви помітили, що він/вона почувається погано, і ви хочете почути, що його/її турбує.

2. Запитайте про факти подій:

- Що сталося, де і коли це сталося, хто був присутній, чи були ви присутні, чи дитина була одна? Закінчилася ситуація чи ще триває? Якщо ситуація скінчилася, то чим?
- Якщо причиною засмучення є новини або тривожна інформація, переконайтеся, що у вас є така сама інформація. Порівняйте інформацію, якою ви та дитина володієте, розкажіть, що ви знаєте про ситуацію, не сперечайтесь з дитиною.
- Поясніть, що в соціальних мережах також може бути неправдива інформація.
- Ви можете запропонувати подивитися новини разом з дитиною, і він/вона зможе під час перегляду запитати про те, що його/її турбує.
- Якщо причиною є війна, втеча чи переїзд в іншу країну, запитайте в дитини, про що вона думала на різних етапах подій.

3. Запитайте, які думки викликала травматична подія/новина.

- Що дитина подумала по-перше, по-друге і т.д.
- Прийміть навіть дивні думки дитини як спосіб нормально реагувати на тривожну ситуацію.
- Скажіть дитині, що дорослі поміркують, що можна зробити в цій ситуації.
- Чи приходять самій дитині на думку речі, які можна зробити, щоб покращити ситуацію, наодинці, разом з друзями, однокласниками чи батьками.
- Приймайте пропозиції з інтересом і заохоченням.

4. Запитайте, які емоції викликала подія/новина.

- Розпізнайте зміни в активності та пильності вашої дитини: психологічне перезбудження може фізично проявлятися через напругу, серцебиття, задишку, нудоту, втрату апетиту та біль. Низька пильність, у свою чергу, може виглядати як втома, слабкість і параліч.
- Діти в одній сім'ї можуть по-різному реагувати на одну й ту саму ситуацію, звертайте увагу на кожну дитину окремо.
- Розкажіть дитині, як ви помічаєте зміни в його/її організмі.
- Відмічайте зміни також у своєму тілі, сядьте комфортно та глибоко вдихніть. Випийте склянку води, запропонуйте воду також дитині.
- Поясніть, що почуття — це природний спосіб реагування організму на тривожну ситуацію.
- З дитиною, яка перезбуджена, виконайте заспокійливу вправу. Наприклад, з маленькою дитиною можна робити дихальні вправи, дуючи на пір'я або видуваючи мильні бульбашки. Також можна запропонувати дитині подути на власну руку по черзі холодне і гаряче повітря.
- З дитиною у стані низької пильності виконуйте вправу, яка активізує тіло. Це можуть бути танці, рухливі ігри, вправи на розтяжку, плескання в долоні, обертання очима або слідування очима за пальцем з боку в бік. Тіло також можна спробувати напружити і розслабити по черзі, для цього просто встаньте і сядьте кілька разів поспіль.
- Якщо причини занепокоєння дитини — війна, втеча чи переїзд в іншу країну, запитайте дитину, як він/вона ставиться до цих речей, які відчуття викликають в нього/ній розмови на ці теми.

- Хваліть дитину за проговорення своїх почуттів. Скажіть йому/їй, що відчувати різні почуття, такі як страх, тривога, провина, сором і смуток, — природньо.
- Скажіть дитині, що зараз нормально відчувати також радість. Подумайте разом про кілька речей, які викликають в вас радість сьогодні, наприклад, те, що ви разом, друзі, улюблена іграшка або приємний спогад.

5. Поверніть розмову до теперішнього моменту, нагадайте, де ви зараз перебуваєте, і що тут безпечно. Заспокойте дитину, нагадайте їй, що про неї піклуються, люблять. Скажіть, що ви з дитиною будете робити далі, наприклад, прогуляєтеся, поїсте, зробіть домашнє завдання, займетеся хобі, підете на зустріч з друзями тощо.

6. Подякуйте дитині за розмову, за довіру до вас. Скажіть, що ви можете знов поговорити на цю тему пізніше, якщо дитина відчує потребу.

7. Зверніться за професійною підтримкою для себе, якщо відчуваєте, що ситуація занадто вимоглива для вас. Поговоріть самі зі спеціалістом.