


# Як допомогти дитині у складний період

Кожна дитина може переживати складний період у своєму житті, але деякі події викликають такий стрес, що дитині дуже складно впоратися з ситуацією без підтримки батьків або опікунів. Якщо реакції дитини на складні ситуації або події зберігаються протягом тривалого періоду, це може негативно вплинути на її повсякденне життя та розвиток. Позитивний момент полягає в тому, що ви як батьки/опікуни граєте важливу роль в житті вашої дитини, і тому можете надати необхідну підтримку в складних ситуаціях та підтримати здоровий розвиток дитини.

 Чи знали ви, що діти, які почувають себе в безпеці та почувають любов батьків/опікунів, мають більше шансів на відновлення після пережитих подій та неприємного досвіду?

Якщо вам здається, що ваша дитина демонструє ознаки травми або надмірного стресу (отримати додаткову інформацію можна в розділі **Як діти та підлітки можуть реагувати на травму**), ви можете підтримати її наступними способами:

## Зберігайте спокій

- Ідентифікуйте та нормалізуйте почуття дитини.

- Говоріть тихіше.
- Запевняйте дитину, що ви поруч із нею за будь-яких обставин, навіть коли вона переживає складні та неприємні почуття.
- Будьте відвертими.

Визнання того, що навіть ми, дорослі, іноді маємо неприємні почуття та думки, ви можете допомогти дитині розпізнати і прожити свої власні почуття і думки. Важливо також визнати, що ми не знаємо всіх відповідей і що це цілком нормально.

## Будьте тут і зараз

Приділіть час своїй дитині та створіть для неї безпечне середовище.

Ви можете почати з наступного:

- Поговоріть з дитиною.
- Уважно слухайте, що говорить дитина.
- Запропонуйте тілесний контакт - обійми або дотик.
- Приділіть дитині увагу, підтримуючи зоровий контакт.

## Розпорядок дня

Встановіть разом із дитиною такий розпорядок дня, який допоможе почуватися їй у безпеці та більш захищеною. Наприклад, щоранку за сніданком обговорюйте з дитиною, що її чекає цього дня. А ввечері можете разом обговорити три приємні події, які сталися в цей день або за які ви їй вдячні.

## Техніки релаксації

Дихання є ключовим помічником під час сильного стресу і паніки, оскільки воно може допомогти дитині відновити контроль над тим, що з нею відбувається. Тому спробуйте зосередитися на повільних вдихах і видихах разом. Більше технік релаксації викладено в матеріалі **Як допомогти дитині, яка переживає напад паніки або сильний стрес.**

## Наберіться терпіння

Процес усвідомлення та відновлення після травматичної або надзвичайно стресової події займає у кожної людини різну кількість часу. Намагайтеся бути терплячими та співчутливими до дитини та до себе – це складний процес для вас обох!

## Намагайтеся бути передбачуваними

Діти часто бояться найближчого майбутнього, вони не зосереджуються на віддаленому майбутньому, якого ми, дорослі, часто боїмося найбільше. Хоча ми часто не можемо з упевненістю сказати, що станеться в найближчі місяці, ми зазвичай знаємо, що станеться в найближчі кілька днів - тому спробуйте заспокоїти дитину, поговоривши з нею про короткострокові плани. Наприклад, поговоріть про те, що станеться в певний день або тиждень, або сплануйте з дитиною програму на вихідні (намагайтеся дотримуватись цього плану).

## Не звинувачуйте дитину

Намагайтеся ні в чому не звинувачувати дитину; натомість запевніть її, що вона не винна в ситуаціях, які трапилися.

Дитина може переживати сильне почуття провини за те, що вона не була слухняною, достатньо сильною і не змогла захистити своїх близьких. Дитина може навіть почувати провини за те, що з'явилася на світ і начебто створює проблеми своїм існуванням.

## Турбота про себе

Навіть ми, дорослі, маємо межу можливостей, і потреби, які мусимо задовольняти. Тому важливо пам'ятати, що допомога дітям, які пережили сильний стрес, є емоційно та психологічно складним завданням. Турбота про інших людей, які справляються з неприємними та інтенсивними переживаннями, може призвести до так званої "вторинної травми" або "втоми від співчуття". Більше про те, що означають ці терміни, ви можете дізнатися з розділу Вторинна травма.

## Приклади речень, які можна використовувати для підтримки дитини

- "Ти виглядаєш сумною/сумним, коли ми говоримо про це. Це нормально, мене це теж засмучує".
- "Я знаю, що тобі страшно, і це нормально. Я тут, щоб допомогти тобі пережити це".
- "Все нормально. Ми в безпеці. (тільки якщо це так) Я тут, із тобою".
- "Те, що відбувається зараз - не твоя провина".
- "Це абсолютно нормально, якщо ти не хочеш говорити про свої почуття. Можливо, ми могли б спробувати розібратися з цим разом".
- "Подумай про якусь людину або річ, яка подарує тобі почуття безпеки".



**Пам'ятайте**, що для того, щоб мати змогу підтримувати свою дитину, вам потрібно турбуватися і про себе. Нам, дорослим, також потрібно почувати безпеку та підтримку. Поради про те, як піклуватися про себе, знайдете в розділі Як потурбуватися про себе. Ви також можете звернутися по допомогу та підтримку до члена сім'ї, друга або фахівця (психолога, психотерапевта або психіатра).



**Не забувайте**, що ви як один з батьків/опікунів, є дуже важливою дорослою особою в житті дитини, тому ви також маєте можливість допомогти дитині впоратися з ситуацією і таким чином підтримати її здоровий розвиток. Ви можете пишатися собою. Однак, якщо психічний стан вашої дитини не покращується і триває довше, ніж кілька тижнів, важливо звернутися по професійну допомогу. Контактні дані фахівців, до яких ви можете звернутися, ви знайдете в матеріалі **Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим**.

