


# Як допомогти дитині у важкий період

Кожна дитина може пережити складний період у своєму житті, але деякі події викликають стільки стресу, що дитині буває майже неможливо впоратися з ситуацією. Якщо реакції дитини на складні ситуації або події не вирішуються самі собою через певний час, це може негативно вплинути на її нормальне життя та розвиток. Позитивна новина полягає в тому, що ви є дуже важливою дорослою особою в житті дитини як один з батьків/опікунів, тому ви також маєте можливість допомогти дитині впоратися з ситуацією і таким чином підтримати її здоровий розвиток.

 Чи знали ви, що діти, які відчувають себе в безпеці та відчувають любов батьків/основних опікунів, мають більше шансів відновитися після пережитих неприємних подій та переживань?

Якщо вам здається, що ваша дитина демонструє ознаки травми або надмірного стресу (більше про це в матеріалі **Як діти та підлітки можуть реагувати на травму**), ви можете підтримати її наступними способами:

## Зберігайте спокій

- Розпізнайте та нормалізуйте почуття дитини.
- Говоріть тихіше.
- Запевняйте дитину, що ви завжди поруч за будь-яких обставин, навіть коли вона переживає складні та незручні почуття.
- Будьте відвертими.

Визнаючи і ділячись тим, що ми, дорослі, іноді маємо неприємні почуття і складні думки, ви можете допомогти дитині розпізнати і відчути власні почуття і думки. Важливо також визнати, що ми не знаємо відповідей на всі питання і що це цілком нормально.

## Будьте тут і зараз

Знайдіть час для своєї дитини і створіть для неї безпечне середовище, зробивши наступне:

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

## Рутини

Створіть регулярні рутини, які дадуть вашій дитині відчуття більшої захищеності та безпеки. Наприклад, ви можете щодня перед початком занять переглядати з дитиною розклад, щоб вона знала, чого очікувати в цей день. Ви також можете зробити так, щоб дитина завжди могла сидіти на одному і тому ж місці, в ідеалі - поруч з другом або однокласником, з яким вона почуває себе в безпеці.

## 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 про техніки релаксації див. у матеріалі **Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку або сильний стрес.**

## Наберіться терпіння

Процес опрацювання досвіду та відновлення після травматичної або надзвичайно стресової події займає різну кількість часу для кожного. Наберіться терпіння до дитини і до себе - це складний процес для вас обох!

## Намагайтеся бути передбачуваними

Діти часто бояться найближчого майбутнього, вони не приділяють багато уваги віддаленому майбутньому, якого ми, дорослі, 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 намагайтеся заспокоїти дитину, поговоривши з нею про короткострокові плани.

## 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 достатньо слухняна, вередлива, сильна і не змогла захистити членів своєї сім'ї, своїх молодших братів і сестер. Дитина може навіть відчувати провину за те, що з'явилася на світ і завдає клопоту своїм існуванням.

## Піклуйтеся про себе

Навіть ми, дорослі, маємо обмежені можливості та потреби, які потрібно задовольняти. Тому важливо пам'ятати, що допомога травмованим дітям 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 значення цих термінів ви можете дізнатися в матеріалі **Вторинна травма.**

💡 Пам'ятайте, що для того, щоб мати змогу надавати ефективну підтримку своїй дитині, вам потрібно подбати про себе. Нам, дорослим, також потрібно відчувати безпеку та підтримку. Поради про те, як піклуватися про себе, читайте у матеріалі **Як я можу піклуватися про себе як вчитель**. Ви також можете звернутися по допомогу і підтримку до члена сім'ї, друга або фахівця (психолога, психотерапевта або психіатра).

## Приклади речень, які можна використати 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, з тобою".
- "Те, що відбувається зараз - не твоя вина".
- "Це абсолютно нормально, якщо ти не хочеш говорити про свої почуття. Можливо, ми могли б спробувати намалювати їх разом".
- "Подумаймо про людину або річ, яка допомагає тобі почуватися в безпеці".

📌 Не забувайте, що, як один із батьків/опікунів, ви 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 критичний 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 звернутися по допомогу**.

