

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ, ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА СВОЇМ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Війна, перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища — ці та інші фактори можуть викликати тривогу та стрес у дітей, так само й у їхніх батьків.

Аби мати змогу піклуватися про дітей, батькам і опікунам важливо продовжувати дбати про себе. Ось поради, які допоможуть батькам керувати своїми почуттями, підтримувати своїх дітей та допомагати їм почуватися в безпеці.

1. Піклуйтеся про себе, аби могли підтримати дітей

- У моменти дуже сильного стресу, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтеся до свого дихання, сконцентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчувати, як він піднімається й опускається з кожним видихом.
- Потім ще деякий час просто прислухайтеся до свого дихання.

Робіть таку вправу щодня. Ви — прекрасні.

2. Практичні способи, які допоможуть впоратися зі стресом

- Навіть коли дуже важко, намагайтеся робити рутинні справи.

- Рутину допомагає дітям почуватися в безпеці. Якщо така можливість є, продовжуйте робити звичні щоденні процедури, як-то прийоми їжі або домашні завдання.
- Допомагайте іншим, це допоможе і вам почуватися краще.

Наші діти вчаться спокою й доброти від нас.

3. Допоможіть дітям впоратися з кризою

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, що відчують.
- Прийміть те, що вони відчують, і заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Щовечора похваліть за щось дітей і себе.

4. 5 хвилин позитивного часу з дітьми

- Запитайте в дітей, що б їм хотілося робити.
- Слухайте їх, спостерігайте за ними.
- Приділіть їм всю свою увагу.

Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм почуватися в безпеці.

5. Справляйтеся зі стресом, смутком і гнівом

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Ви втратили самоконтроль? Зробіть 10-секундну паузу.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді постарайтеся відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, як так робите.

6. Дрібниці допомагають уберегти дітей

- Складайте з дітьми плани про те, як на практиці захиститися.
- Намагайтеся залишати дітей із батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- Складіть разом план дій на випадок, якщо ви розлучитеся.

Планування разом із дітьми також допомагає їм почуватися в безпеці.

7. Будуйте силу дітей у кризовій ситуації

- Попросіть дітей допомогти із сімейними справами.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.

Хваління дітей показує їм, що ви помічаєте їх і турбуєтеся про них.

Поради підготувала [команда експертів з дитячо-батьківських відносин Оксфордського університету](#).

Нагадаємо, UNICEF створили [брошуру з найважливішою інформацією для батьків](#), які втікають із дітьми від бойових дій. Тут є корисні контакти та важлива інформація — правила безпеки, гігієна, щеплення, грудне вигодовування, дитяче харчування, психологічна підтримка, особливості піклування про дітей з інвалідністю.

Source: <http://www.dolc.dp.ua/wppress/?p=9135>