

## ПОРАДИ БАТЬКАМ, ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

- 1.** Не ігноруйте й не ухиляйтесь від запитань, але не лякайте, коли будете відповідати.
- 2.** Поясніть, що наша армія захищає нас. У дорослих є план. У вас також є план – обговоріть деталі, що робити в стресових ситуаціях, дайте конкретні інструкції. Поясніть, що ви йдете в більш безпечне місце, проте воно може бути менш комфортним, ніж дім, розкажіть, що зібрали необхідні речі, дайте можливість обрати, що дитина візьме із собою (так вона відчуватиме відповідальність і хоча б мінімальний контроль над ситуацією).
- 3.** Дайте можливість висловити емоції. Скажіть, як самі себе почуваєте (боятися – це нормально, на своєму прикладі покажіть що страх – це ок, ви розумієте дитину, проте не панікуйте й будьте опорою). Потім запитайте в дитини, що вона відчуває, – дайте їй час відкритися, не наполягайте, якщо не хоче говорити. Обговоріть, що робити із сильними емоціями, і спробуйте зробити це разом: можна плакати, кричати, стискати щось, фізично рухатися (стрибати, ходити), дихати глибоко (глибокий вдих – затримка дихання – видих, для дуже маленьких дітей ще можна дихати так, ніби сильно дмухаєш на квітку). Якщо помітили, що дитина стала панікувати – подихайте разом, випийте ковток води, обійміться. Будьте поруч, дайте знати: як тільки що – ви тут, нехай звертається до вас – вона не одна.
- 4.** Залучайте дитину до вибору того, що будете робити. Давайте вибір із кількох варіантів: будемо дивитися мультик чи помалюємо? Пограємо в цю гру чи в цю?
- 5.** У кожній сім'ї є справи, які ви щодня робили разом – продовжуйте їх робити, це дасть можливість дитині на чомусь концентруватися, трохи поверне відчуття спокою. Якщо ви робили руханку зранку, а ввечері дивилися пізнавальні відео – продовжуйте.
- 6.** Коли слідуєте з дитиною в сховище, поясніть, що кожен герой казок та мультиків проходить випробовування на сміливість і долає різноманітні перешкоди. Пригадайте казки, які читали дитині, мультики, які ви дивилися разом, і згадайте, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти неунікальність ситуації й запустити механізми адаптації.
- 7.** У сховищах холодно або душно, тісно, темно. Але у всіх людей є уява! Пограйте з дитиною в гру “а вигадаймо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами й інше”. Так можна зменшити вплив депривації (психічний стан, коли немає змоги задовольняти деякі основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу).
- 8.** Коли лунають вибухи та постріли, а ви в укритті, можна з дитиною уявляти великі крила янголів (фей тощо), що боронять наших воїнів та допомагають їм нас захищати.
- 9.** Коли в дитини виникають запитання, як ми можемо допомогти, – малюйте з малечєю малюнки підтримки та публікуйте їх у соціальних мережах. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.
- 10.** Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання, вивчення іноземної мови теж допоможуть організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

Найважливіше: будьте спокійні й разом із близькими, вірте в нашу армію!

## Що робити батькам, щоби бути в ресурсі та підтримувати дітей?

1. Забути про те, що ми маємо бути в ідеальному ресурсному стані. Це – війна. І це не час, коли ми можемо та мусимо бути без стресу, відновленими й мирними. Це просто треба прийняти.
2. Важливо бути добрими до себе. Адже багато наших сил часто витрачаються на те, щоби винити й “пиляти” себе. Хтось почувається винним, що не там, де треба. Хтось накричав на свою дитину і цілий день думає про те, що вона погана мати. Ми не ідеальні люди, і нашим дітям не потрібні ідеальні батьки. Однак треба вчитися бути собі добрим другом і розуміти, що ти маєш право помилятися. Зробив помилку – попроси вибачення, зроби висновки, виправ і не “пилай” себе.
3. Мати меню активностей і добре планувати день. Напевно, найголовніше запитання зараз – це “що не робити?”. Адже є багато нових завдань, а ми не маємо стільки ресурсу. Тоді треба перепланувати життя – ми не можемо втиснути все. Тому треба подумати про другорядні речі, які можна скинути, розуміючи, що це можна продовжити після війни. Тоді з’являється ресурс на те, що ти маєш робити зараз.
4. У нас є два джерела ресурсів: коли ми турбуємося про себе та коли хтось турбується про нас. Деколи ми можемо самі собі допомогти – наприклад, прогулянкою чи іншою ресурсною справою. Але треба так само розуміти, що не егоїстично просити когось потурбуватися про нас. Тоді про це треба сказати прямо, не чекаючи, що людина здогадається. Наприклад, це нормально хотіти побути наодинці з собою без дітей. Тоді варто попросити когось побути з дітьми, якщо для цього є можливість, і не корити себе за це.
5. Треба розуміти, що ми всі стикаємося з жахом війни. Це – війна світла з темрявою. Але ніколи зорі не бувають такими ясними, як у найтемнішу ніч. Тож треба навчитися бачити зорі в цій темряві. Війна показала нам, хто ми, ким ми хочемо бути й показала багатьох людей такими, якими ми не сподівалися їх побачити – яка в них сила, як в них любов, яка в них жертовність. І ці речі треба “фотографувати серцем” – треба на них дивитися, зворушуватися, запам’ятовувати. Коли ми дивимося на це сяйво – воно наповнює нас, і ми також стаємо світлом. А світло – це величезний ресурс: світло правди, світло любові. Так ми не будемо виснажуватися, адже те, що ми робимо, також нас надихає. Так, життя важке, зараз важкий період для всіх нас. Але коли ми робимо те, що є світлом, як-от зайняти своє місце в строю, долати страх, діяти мужньо, допомагати іншим, віддавати свої кошти, які заощаджували на відпустку, збройним силам – ми стаємо світлішими й щасливішими.