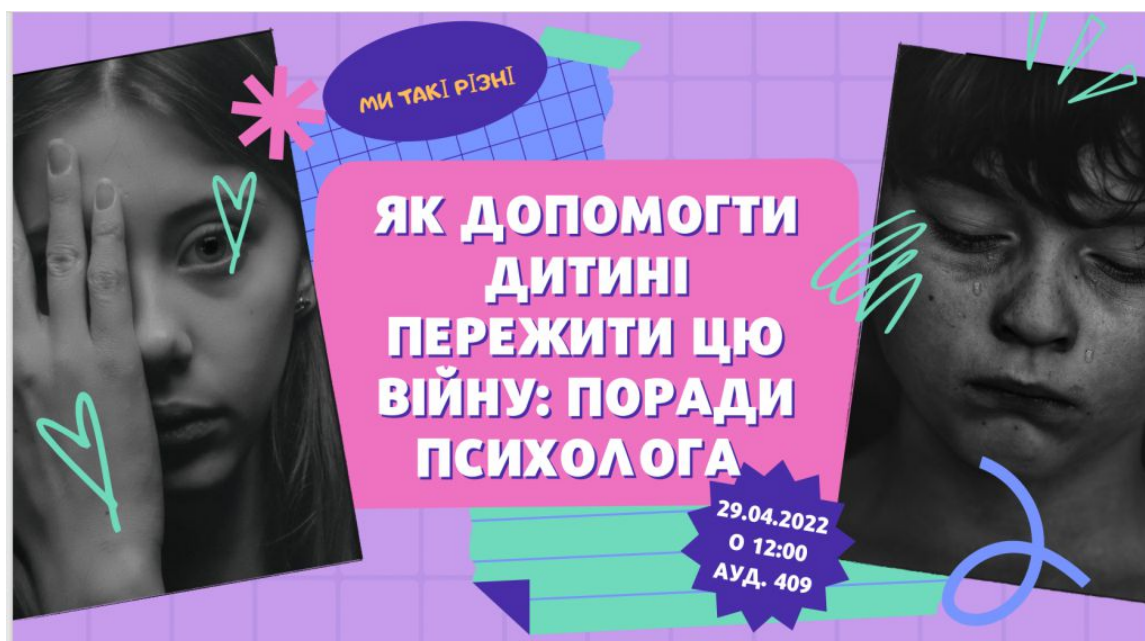


Війна і діти.

Як допомогти дитині пережити війну: консультативні зустрічі із керівницею психологічної служби педуніверситету Надією Мишко

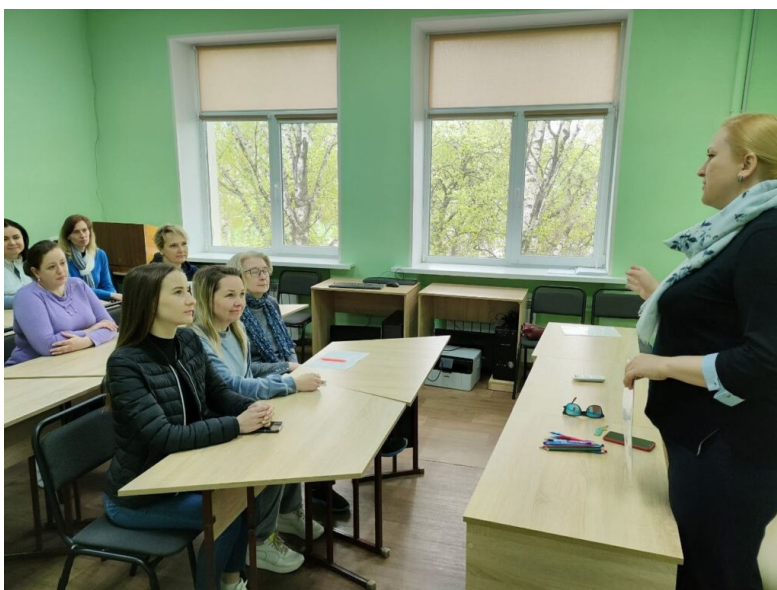
Що можна зробити, щоб допомогти дитині пережити цю війну? Як знизити ризики появи ПТСР та сприяти зціленню дитини? Ці гострі й актуальні питання хвилюють нині багатьох українців. Своїми порадами ділилася кандидатка психологічних наук, практична психологиня, членкиня Української Співки Психотерапевтів, керівниця психологічної служби Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка Надія Мишко під час зустрічі 29 квітня 2022 року. Учасники зібрання розглядали типові помилки дорослих, а також окреслили основні напрямки, що сприятимуть відновленню дитини.



Варто зазначити, що для будь-якої дитини її батьки – це наймогутніші люди планети і перші з тих, до кого вона звертається по допомогу. Часто поведінка дитини у стресових ситуаціях залежить від поведінки батьків у цій самій ситуації. Більшості психологічних травм можна запобігти за умови, якщо батьки знаходяться поруч, підбадьорюють дитину і пояснюють їй те, що вона відчуває, не кричать на неї і, що дуже важливо, самі не бояться. Вкрай важливо надавати дитині підтримку, викликаючи в ній почуття єдності, правдиво пояснювати те, що сталося доступними для її віку словами. Розуміння ситуації загалом та причин того, що відбулося, є важливим і працює на зцілення.



Якщо батько в присутності сина або дочки, не панікуючи сам, дає легітимацію паніці і тривозі дитини, тобто «дозволяє» їй так почуватися і поводитися, то він мовби «нормалізує» таку поведінку в усвідомленні самої дитини і тим самим знижує рівень напруги та страху в дитини, вселяє у неї упевненість. Наприклад, батько може сказати синові, який перебуває у стані тривоги: «Я розумію, як тобі зараз важко, але ти не завжди так почуватимешся, я з тобою, і разом ми обов'язково подолаємо труднощі».



Також важливо забезпечити почуття безпеки, відновити режим дня (наскільки це можливо), залучати дитину до фізичної активності та до соціальної активності і спілкування з однолітками.



Присутні на зустрічі ділилися своїми почуттями та досвідом підтримки і самопідтримки. Зустріч пройшла продуктивно в колі дружнього спілкування.

