

Які найпростіші речі можуть робити батьки, щоб допомогти дітям, коли в них з'являються гострі реакції на стрес?

Якщо порівняти тривогу з електричним ланцюжком, то вона залучає тіло та свідомість. М'язи напружуються, швидко б'ється серце, є викид адреналіну, тіло готується тікати чи нападати, а свідомість зосереджена лише на небезпеці й вважає, що все буде катастрофічно.

Висока тривога як реакція організму на небезпеку була ще в первісних людей. Це не небезпечний стан, але треба допомогти дитині вийти з нього, бо втікати чи нападати немає потреби. Найлегший спосіб допомогти дитині стабілізуватися – через тіло.

Можна почати рухатися – ходити туди й назад, зробити якусь фізичну активність. Також варто почати повільно подихати. Під час тривоги дихання переходить “на автопілот”, а тому ми маємо перевести дихання в повільний глибокий спосіб. Можна повільно підняти руки на вдих, а потім повільно опускати їх на видих. Так треба повторити кілька разів. Важливо все робити разом, бо так дитина відчуває, що вона не сама.

Також під час тривоги напружуються м'язи, тому з дітьми можна зробити просту вправу: спробувати напружити їх ще більше. А потім кажемо: *“Уяви, що твоє тіло, наче макарони в киплячій воді, стає м'яким”* – і розслабляємося.

Під час тривоги з'являються думки, пов'язані з катастрофічністю всього, що відбувається. Натомість ми можемо разом із дитиною повторювати мантру на кшталт: *“Ми впораємося з усім, вистоїмо, переможемо”*. Повторюйте такі короткі фрази, дихаючи водночас.

Для дітей дуже важлива залученість дорослих у цьому процесі – брати їх за руку, дихати разом, говорити, що ми вистоїмо і все зможемо. Таким чином батьки передають дитині відчуття безпеки.

Дитині стає легше, коли ми займаємося звичними справами. Наприклад, разом смажимо млинці. Що ще може допомогти дитині, коли вже немає небезпеки?

Емоції – те, що приводить нас у “моцію”, що з латинської – рух. Тобто емоції нас мобілізують для чогось. Відповідно, коли ми в емоціях, нам треба чути їх, розуміти, що вони означають, і діяти. І навпаки – аби пробудити позитивні емоції, важливо щось робити.

Ми робимо млинці, читаємо казки, йдемо на прогулянку, співаємо пісні – усе, щоби розбудити хороші емоції та підтримати бойовий дух. Ми всі потребуємо того, на чому можна зосередити увагу. Якщо ми цілий день дивитимемося негативні новини, емоції будуть зовсім інші. Я не кажу, що нам зовсім не треба дивитися новини, але треба обирати, куди скеровувати увагу.

Я б радила усім батькам узяти зошит чи аркуш і разом із дітьми зробити меню, як у ресторані, але з різними активностями. Тоді треба поділити його – дещо треба робити щодня: спати, їсти, ходити на прогулянки. А дещо – у вільний час.

Також можна зробити так зване спеціальне меню, коли ми в бомбосховищі чи дорозі, або ж бути гнучкими й мати запасні плани. Наприклад, у нас був план А, але зараз повітряна тривога, тому ми скасовуємо його, проте маємо план Б. Тобто ми не просто чекаємо, що закінчиться війна, а живемо змістовно. Коли ми даємо дітям приклад, як незважаючи на труднощі, втрати й обмеження, бути творцями життя, а не жертвами, діти матимуть внутрішнє зростання, вони будуть стійкішими.

Багато хто думає, що якщо ми переживаємо психотравмувальний досвід, то будемо покаліченою нацією. Але дослідження кажуть, що це не так. Значна кількість людей, які пережили досвід психотравми, не мають розладів, а мають посттравматичне зростання. Вони кажуть, що взаємодіючи з цим досвідом, внутрішньо вирости – більше цінують прості речі, знають, що найголовніше в житті, мають відчуття внутрішньої сили, цінують взаємини. І важливо, щоби діти мали такий досвід. Війна – це важко, але з підтримкою батьків цей досвід може сприяти зростанню.