

Як допомогти дитині відновити відчуття безпеки?

Рекомендації для батьків.

Війна приносить багато горя. І нам би дуже хотілося, щоб це лихо не торкнулося життя наших дітей. Але це не завжди стає можливо. Сьогодні поговоримо про те, як допомогти дитині повернути втрачене почуття безпеки.

Для початку важливо сказати, що дитяча психіка має особливості – з одного боку дуже вразлива, але з іншого боку – вона має надзвичайну здатність до відновлення. Безумовно, деякі наслідки травми неможливо виправити простими техніками. Але зробити певні дії, щоб покращити ситуацію – точно під силу батькам.

Важливо розуміти, що відчуття безпеки дитини складається з двох факторів – власного відчуття та емоційного стану батьків. І чим молодша дитина, тим важливіший спокійний та врівноважений стан дорослого, який знаходиться поруч. Для досягнення бажаного результату важливо коригувати й те, й інше.

Відновлення емоційного стану батьків:

Дуже важливо, щоб ви змогли пробачити собі ті помилки, які на ваш погляд, зробили. Це базове, із чого варто починати. Якщо ви відчуваєте, що не впоралися або зробили неправильно, що не вчасно або недостатньо приділили увагу дитині, знайте, що це відчуття притаманне наразі багатьом батькам. Або тією чи іншою мірою – проявляється у кожного. Якщо ви читаете цю статтю, то ви належите до категорії небайдужих батьків, і це гарно новина. І при цьому жива людина, здатна припускатися помилок. Головне – мати бажання їх виправляти.

Що робити?

Намагайтеся прийняти, що те, як ви діяли в той період – це було єдиним можливим рішенням на той момент. Ви не знали, що відбуватиметься далі й не могли тоді вчинити інакше. Попросіть вибачення, якщо відчуваєте провину перед дитиною та допоможіть їй подолати наслідки.

Наступний крок – дотримуватися дисципліни та повертатися до звичних правил відразу, як з'являється можливість. Прозвучить дивно, але з досвіду роботи з батьками, під час війни, практично всі відзначають, що їм дуже шкода дітей. І з цього часто виливає не зовсім коректний висновок – треба дати дітям послаблення від звичних правил «адже вони стільки пережили». Відчуття безпеки дитини багато в чому пов'язане з передбачуваністю і стабільністю того, що на неї чекає найближчим часом.

І наявність правил, послідовності в словах, діях батьків формують безпеку дитини.

Що робити?

Як тільки у вас з'явиться можливість і сили, докладіть зусиль для того, щоб повернути звичну дисципліну. А також, поступово повернутися до того рівня самостійності та автономії дитини, який був до війни.

Остання рекомендація, яку хочеться сказати зараз для батьків – вірте в здатність дитини впоратися з випробуваннями. Робіть акцент на її силі, замість того, щоб підсвічувати слабкі сторони. Домагайте їй помічати, які труднощі їм вже вдалося подолати. Розповідайте про те, як ви справляєтеся з труднощами у своєму житті.

Що робити?

Спочатку выпишіть для себе, які у вашої дитини виробилися якості в процесі подолання труднощів. Відмітьте у чому дитина стала сильніша, доросліша, самостійна. Які страхи змогла подолати? У спілкуванні з дитиною, при нагоді, робіть акценти на зміни, які ви помітили.

Якщо ви відчуваєте, що подібних рекомендацій вам недостатньо, то не соромтеся звертатися за допомогою до фахівців. Одна вчасна консультація психолога може допомогти вам віднайти втрачене відчуття впевненості у своїй батьківській силі.