

Рекомендації для батьків під час війни (психосоціальна підтримка)

Як розвинути соціальні навички у дитини

Батьки засмучуються, коли бачать, як їхні діти не можуть поділити між собою іграшку або не можуть знайти собі друзів. Якщо у дитини розвинені соціальні навички, вона може впоратися з такими складними ситуаціями. Соціально адаптовані діти знають, як заводити друзів, гратися, починати бесіди з однолітками і дорослими.

Соціальний навик1. Уміння попросити: «Можна мені погратися з вами?»

Дитині буває нелегко підійти до інших дітей і попросити погратися з ними. Зрештою, діти можуть відповісти: «Ні». Страх відмови може перешкодити дитині навіть спробувати, і тоді вона упустисть задоволення від гри з однолітками, а також можливість навчитися чомусь новому в процесі гри.

Дитина досягає найбільшого успіху, коли вона спочатку з'ясовує, чим займається група однолітків, потім з'ясовує, чим вона може бути корисною, а потім пропонує приєднатися до гри. Наприклад, якщо діти грають у школу, вона може запитати: «Можна, я буду учнем?»

Як допомогти дитині

Поспостерігайте разом з дитиною, як граються інші діти. Ставте їй навідні запитання: «Як ти думаєш, для чого Саша використовує кубики? Чи достатньо у нього кубиків, щоб він поділився ними з тобою? Можливо, нам потрібно пошукати ще кубиків, щоб ти міг пограти з Сашею?»

Запропонуйте дитині погратися з кимось удвох. Для неї це буде простіше, ніж вливатися у велику групу.

Соціальний навик2. Уміння вести розмову

Дітям зазвичай потрібна певна практика, перш ніж вони навчаться вести бесіду - говорити по черзі, не перебивати і слухати співрозмовника. Дітям-інтровертам потрібно, щоб хтось почав розмову і підтримував її. Екстраверти, навпаки, повинні навчитися не перебивати співрозмовника і дати йому можливість висловитися.

Як допомогти дитині

Хорошим способом розвинути у дитини даний навик є приклад батьків і рольові ігри.

Покажіть дитині, як правильно спілкуватися, розмовляючи з нею якомога частіше.

Запитуйте її думку з різних приводів і проявляйте щирий інтерес до того, що вона говорить. Якщо її мова занадто довга, обережно поверніть її до теми розмови.

Грайте в ігри, у яких кожен робить свій хід по черзі. Переконайтеся, що у дитини є можливості для творчої гри. Ігри за сценарієм: «Давай уявимо, що ...» допоможуть їй бачити різні ситуації з іншої точки зору.

Соціальний навик 3. Розуміння емоцій оточуючих

Щоб повноцінно брати участь у соціальних ситуаціях і розвивати взаємини з оточуючими, діти повинні читати емоції однолітків, з якими вони граються і спілкуються. Тоді вони зможуть їх зрозуміти і відповісти відповідним чином. Це вимагає від дитини впевненості, тому що інтерпретувати почуття іншої людини досить важко. Якщо впевнена в собі дитина бачить, що двоє її однолітків сперечаються, вона розуміє, що зараз не найкращий час для того, щоб починати гру. Більш того, вона може спробувати розрядити ситуацію. Або, якщо дитина відчуває, що її друг сумує, вона може запропонувати підтримку.

Як допомогти дитині

Перш за все навчіть дитину визначати власні емоції: «У тебе на обличчі посмішка! Певно, ти відчуваєш себе щасливим» або «Я бачу на твоєму обличчі сльози. Тобі сумно?» Після цього ви можете запропонувати, як застосувати цей навик по відношенню до оточуючих: «Саша здається розлюченим. Як ти думаєш, що трапилося?» Або «Як ти думаєш, що відчула Аня, коли впала з гойдалки? Як ми можемо їй допомогти?»

Соціальний навик 4. Впевненість у собі

Коли дитина в цілому добре себе почуває, це позитивно позначається і на її соціальних навичках. Якщо вона розуміє, що робити помилки або терпіти невдачі - це нормально, їй простіше висловлювати свою думку, просити про допомогу або спілкуватися один з одним. Якщо дитині відмовляють у чомусь, вона не сприймає це на свій рахунок і готова наполягати на своєму, при цьому не виходячи за рамки ввічливості.

Як допомогти дитині

Це може здатися парадоксальним, але діти повинні зазнавати невдач, щоб домогтися успіху. Їм потрібно знати, що вони повинні пробувати щось знову і знову - і, врешті-решт, у них вийде. Ключ до оволодіння новими навичками - впевненість у собі.

Також необхідно правильно хвалити дитину. Їй потрібно говорити не просто: «Хороша робота», а бути максимально конкретними: «Я пишаюся тим, як старанно ти працював, щоб вирішити цю складну задачу» або «Спасибі, що приніс мені книгу. Мені вона була дуже потрібна»

Важливі посильні справи, у яких вам може допомогти дитина :

- ☐ Поливати квіти ;
- ☐ Годувати тварин ;
- ☐ Гуляти із собакою ;
- ☐ Скласти свої іграшки, або речі ;
- ☐ Прати шкарпетки ;
- ☐ Мити посуд (малята можуть мити ложки й мисочки) ;
- ☐ Пілососити ;
- ☐ Скласти речі до пральної машини ;
- ☐ Нести неважку сумку з магазину ;
- ☐ Допомогати мамі готувати ;
- ☐ Допомогати татусеві щось лагодити ;
- ☐ Підмітати ;
- ☐ Протирати пил ;
- ☐ Прибирати посуд зі столу ;
- ☐ Готувати вітальні листівки до свята ;
- ☐ Готувати просту страву самостійно (під наглядом дорослих) ;
- ☐ Прикрашати будинок до свята ;
- ☐ Поливати рослини на присадибній ділянці ;
- ☐ Збирати урожай овочів, або фруктів ;
- ☐ Опікуватися молодшим братиком (сестричкою) – погодувати, розказати казочку, розважити ;

Продовжуйте цей список самі і ви зрозумієте, що будь-якій дитині знайдеться справа до душі.

Прості поради для батьків

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: говоріть дитині тільки правдиві речі, давайте тільки правильні відповіді.
2. Говоріть з дитиною відверто про ваші і власні почуття.
3. Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
4. Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
6. Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
7. Не говоріть: «забудь це», «викинь з голови». Ні в якому разі не соромте дитину і не винуватте в тому, що сталося.
8. Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не виявляються в інший час.
9. Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, малювання (особливо фарбами), активні ігри (танці, спорт).
10. Підготуйте банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти для цього один і той же час

Психосоціальна підтримка дорослим: вправи на подолання стресу.

Справитися зі стресом та нормалізувати свій емоційний стан можна за допомогою уяви.

Ділимося дієвими вправами, які рекомендують психологи.

✓ВПРАВА «Хмари»

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

✓ВПРАВА «Ситечко»

Уявіть, що Ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь Вас. Відчуйте як стрес відбивається на Вашому тілі – де болить або ниє. На ситечку залишаються всі Ваші нездужання і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі Ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з

ситечком. Після цього золоте світло наповнює все Ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені

ВПРАВА «Ресурсні образи»

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем.

Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

✓ ВПРАВА «Книга»

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охладжуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям.

Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

✓ ВПРАВА «Дерево»

Будь-який напружений психологічний стан характеризується звуженням свідомості і надконцентрацією людини на своїх переживаннях. Вправа виробляє внутрішню стабільність, створює баланс нервово-психічних процесів, звільняючи від травмуючої ситуації.

Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким легше всього себе ототожнити).

Детально відтворюйте у свідомості образ цього дерева: його потужний і гнучкий стовбур, який переплітають гілки, розгойдане на вітрі листя, відкритість крони назустріч сонячним променям і волозі дощу, циркуляцію живильних соків по стовбуру, корінню, що міцно вросло в землю. Важливо відчуті живильні соки, які корені витягають із землі. Земля – це символ життя, коріння – це символ стабільності, зв'язку людини з реальністю.

✓ ВПРАВА «Висока енергія»

Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити.

Вправа «Генератор енергії»

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його. Якомога найяскравіше уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на передню частину вашого тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її, потім послідовно подумки переміщайте «генератор»

за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою та під ногами. Відчуйте хвили енергії на спині, на правій і лівій стороні тіла, на голові, на ногах. Наприкінці вправи відчуйте наявність енергії в кожній ділянці тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. Вправу рекомендується виконувати тоді, коли з'являються перші ознаки втоми. Інформація запозичена з статті: Лапушинська, Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подання стресу.

Психосоціальна підтримка дорослим: поради по подоланню стресу.

Сум

Втрата когось або чогось важливого для людини, викликає горе, сум, журбу. Воно виражається в печалі, озлобленості, почутті провини або жалю, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втраченого близького або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, які нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції журби.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них - «порожні» ситуації. Це ситуації, у яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному в різних дітей і тривати роками. Хоча і болісне, особливо спочатку, горювання - це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. З часом ці емоції стають менш гострими і наповнюються приємнішими спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити як травму, так і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до надто сильного горювання. Дитина може бути постійно занурена у спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше давало задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова виявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Навчайте її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про ваш у загальну безпеку. Переконуйте дитину, що в трагедії нема її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. У цьому разі не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися з втратою.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона в безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її. Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладавання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає.

Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.