

якщо дитина має
**ТРИВОГУ
НЕВІДОМОСТІ**



Якщо дитина важко переживає будь-які зміни, наполягає на своїх правилах у грі або спілкуванні, неохоче приймає нове – можливо, вона має так звану тривогу невідомості. Така тривога пов'язана із браком відчуття безпеки, передбачуваності, страхом перед тим, що може статися. Щоб впоратися – дитина обмежує новий досвід і прагне максимальної постійності і контрольованості подій. Подібні переживання завжди були притаманні як дорослим, так і дітям. А їх загострення у часі війни – нормальне, бо бачення майбутнього зараз – обмежене, а відчуття безпеки часто умовне. Але як допомогти дитині впоратися з тривогою невідомості?

1. Зробіть передбачуваним те, що можливо передбачити. Познайомте дитину із планом на день. Те, що відбувається кожного дня, і є відомим для вас, може не бути таким для дитини. Сплануйте ранкові і вечірні ритуали, щоденну прогулянку, спільне читання чи перегляд фільму, дзвоник чи повідомлення рідним тощо.

2. Залучайте дитину до планування там, де це можливо: «що готуватимемо на вечерю?», «яку книгу послухаємо?». Дитині важливо відчувати контроль, тож дайте його там, де можливо. Якщо дитина має труднощі із вибором, пропонуйте альтернативи: «готуємо салат з капусти чи тушковані овочі?», «підемо на майданчик чи покатаєшся на самокаті?»

3. Передайте дитині частину обов'язків, тим самим посиливши відчуття контролю, а також спроможності, важливості, здатності впливати і діяти. Це має бути щось просте, але важливе: поливати квіти, годувати kota, вести щоденник погоди тощо.

4. Відповідаючи на важкі питання — не замикайте коло невідомості неправдивими або бажаними запевненнями. Разом із тим, кажіть те, що допоможе толерувати тривогу невизначеності: «Я не знаю, коли ми повернемося додому, але я сподіваюся, це станеться скоро». «Я не знаю, де зараз твій однокласник, але сподіваємося, що з ним все добре».

5. Далі — дайте дитині інструмент, який допоможе перейти від емоцій, що захоплюють, до дій: «я не знаю, коли ми побачимося, але сподіваюся, це трапиться якнайскоріше, а поки — ти можеш подзвонити/намалювати щось йому/помріяти про зустріч...»

6. Коли здається, що діяти безпосередньо в рамках турбуючого питання не вийде, зверніться до власних цінностей — що є важливим у житті — і поговоріть про це з дитиною. «Так, ми не можемо бути вдома, але ми точно можемо відчувати затишок». «Ми не знаємо, коли повернемося до звичного навчання або роботи, але ми можемо кожного дня дізнаватися щось нове». Сплануйте конкретні дії, що можливо втілити вже сьогодні.

7. Як емоція надто сильна — допоможіть пережити її через тіло. Навчіть дитину розуміти власний стан, називаючи його, і запропонуйте конкретні способи, що допомагатимуть стишитися. Глибоке дихання чи дихальна гра, міцні обійми, чергування напруження і розслаблення, тупання ногами, прогулянка тощо можуть бути корисними в залежності від інтенсивності емоції і потреб дитини.

10. Відчуйте, яким є ваш особистий стосунок з темою невідомості, що з вашим ресурсом, чи маєте ви надію і відчуття спроможності діяти там, де ви є і настільки, наскільки можливо і потрібно саме вам і вашим близьким. За потреби — знайдіть шлях допомогти собі, бо головна запорука пережиття дитиною травмуючих чи стресових подій — надійний, стабільний, мудрий дорослий поруч.

Також, щоб в необхідний момент швидше пригадати помічні речі, ви можете заповнити з дитиною картки, наведені далі. Або сконструювати власні, виходячи з конкретних потреб.

Успіхів вам. Тримаймо стрій!

Я знаю, що робитиму завтра:

1. ...

2. ...

3. ...

Я можу вибрати, в яку гратиму гру

*який дивитимусь мультфільм
що їстиму на вечерю*

...



**Я сподіваюся, з моїми друзями
(домом/іграшками/...) все буде добре.**

Щоб не сумувати, я можу:

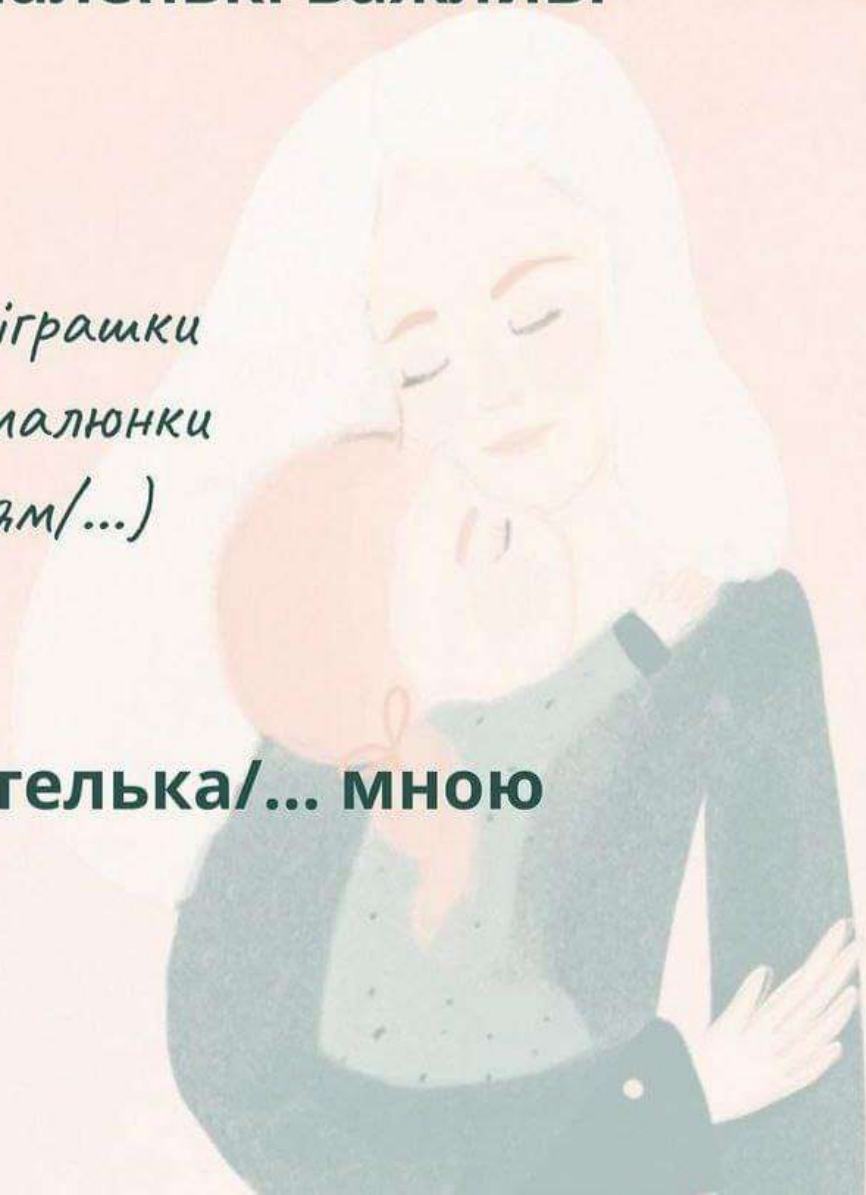
- *Подзвонити/написати*
- *Мріяти, у що гратиму в першу чергу*
- *Обрати гру на завтра*
- ...



Я можу робити маленькі важливі справи:

- *Вивчити вірш*
- *Самостійно зібрати іграшки*
- *Робити поробки або малюнки
(татові/друзям/бійцям/...)*
- ...

**Тато/бабуся/вчителька/... мною
пишатимуться!**



Коли мене турбує, що може статися щось погане, ми розробимо план дій
У разі... Я...

Як щось зміниться, ми з мамою швидко вирішимо, що робити. Ми впораємося!

До того ж, сюрпризи бувають цікавими.

Колись мене приємно здивувало...



Коли я знов почуватимусь тривожно, я можу:

- Подихати, надуюючи живіт чи голосно видихнути, як тарзан!
- Зробити коротку зарядку: потягнутися, пострибати, розім'яти пальці та п'яста
- Пограти в «сирі-варені макарони», «кішка гріється на сонці-шипить на мишу», «м'яка ганчірка-міцна коряга»
- Обійняти маму, розповісти, що турбує
- Погладити кота або потримати іграшку, мішечок з камінцями
- ...

