



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Батьківство в дорозі





Для всіх жінок, які були змушені виїхати до Польщі у зв'язку з війною, звичайне щоденне життя стало викликом:

- прості дії та плани стають важкими до реалізації;
- на зміну горю та безсиллю приходить почуття певної стабільності, але при найменшій проблемі ця стабільність руйнується;
- виснажують питання пошуку житла, роботи, документів;
- важко впоратися з почуттями та бути емоційно стабільною.

Діти реагують на ці зміни з підвищеною чутливістю:

- проявляється регресія, коли дитина не в змозі робити те, з чим раніше легко справлялася;
- спостерігається агресивна поведінка;
- втрачається інтерес до навчання та спілкування з однолітками.

Частіше за все найяскравішою емоцією, як у батьків, так і у дітей, є саме гнів. Це тільки верхівка айсберга, під якою ховається суміш різних емоцій, з домінацією безсилля та безпорадності, як реакція на незадоволені потреби.

Згідно з психологічною теорією Маслоу, задовольнити різноманітні потреби людини є практично неможливо без задоволення так званих базових потреб, до яких відносяться почуття безпеки та стабільності, спокійний сон та їжа.

Як подбати про емоції дитини, коли ваше батьківство в дорозі?

Задля задоволення потреб дитини важливо розпізнавати і заспокоювати свої власні потреби, для того щоб бути емоційно стабільним дорослим поряд з дитиною.



Як допомогти дитині відновити почуття безпеки та стабільності?

- Намагайтеся оточувати дитину турботою та доглядом.
- Молодші діти відчувають захист і батьківську любов через тактильний контакт, наприклад коли їх ніжно обіймають, читають разом або допомагають заснути.
- Максимально зберігати повсякденну рутину, виробити щоденні правила.
- Якщо ваша дитина не слухає, пам'ятайте, що таким чином вона намагається висловити приховані почуття, і спробуйте контролювати своє роздратування.
- Також не забувайте піклуватися про власне фізичне та психічне здоров'я. Ви не можете допомогти своїм дітям, якщо самі відчуваєтеся погано.

Ігри в дорозі

Ігри не тільки дають можливість побавитися і скоротити час в дорозі, вони також регулюють емоції, відволікають від труднощів і дають можливість побути в контакті з дитиною.

«Хто перший побачить» (для дітей 2–4 років)

Проста гра – «хто перший побачить» щось чи когось на дорозі або вздовж неї. Наприклад, червону машину чи собаку, бабусю з паличкою чи маму з коляскою. Повірте, це дуже захоплююча гра, особливо якщо попередньо домовитися у смішний спосіб показувати мімікою та жестами те, що побачите.

«Страшні» історії (для дітей 5–7 років)

У «чорній-чорній кімнаті сиділа чорна-чорна людина» – пам'ятаєте? Пропонуємо вигадати історії разом з дітьми. Ведучий розповідає кінець історії, інші мають здогадатися, як це сталося. Приклад: у лузі стоять червоні черевички, вони покриті брудом, але їх хазяйки немає поряд. Що з нею сталося? Ця гра більше підійде для дітей 5–7 років і старше, молодші діти можуть не зрозуміти її суті та навіть злякатися.

Гра «Я ніколи не...»

Кожен з учасників гри називає те, чого він ніколи не робив, але робили інші гравці. Той, хто цього не робив, отримує бал. Перемагає гравець, який набере найбільшу кількість балів.

Гра «На що здатна буква?»

Ця весела гра підійде тим, дітям, які трохи знають абетку. А тим, які ще не знають, допоможе її вивчити по порядку, а разом суттєво розширити свій словниковий запас.

Правила прості. Один гравець вигадує якесь дієслово. Наприклад, «вчити» чи «їсти». А всі інші по черзі вигадують словосполучення, що саме можна «вчити» з кожною буквою з абетки. Так буква «Б» вчить барабанити, їсти булку і багет. А літера «С» вчити сальсу та їсти солодощі.

Гра «Я візьму з собою у похід...» (від 6-го року життя)

Ведучий «вирушає» у похід і бере із собою предмети, що мають якусь спільну рису, наприклад: зелений колір. Але про те, яка саме характеристика об'єднує предмети знає лише ведучий. Починаючи гру і даючи підказку, називаючи перший предмет, він каже, наприклад: «Я беру із собою в похід огірок» (бо спільна риса – це щось зелене). Інші гравці по черзі пропонують свої варіанти, намагаючись вгадати загальну рису: «Я беру із собою у похід газету. Ти візьмеш мене в похід?» Якщо названий предмет підходить під обрану ведучим спільну рису, то він бере гравця у похід, якщо ні – то ні. Якщо за першим предметом учасники не змогли відгадати спільну рису, то ведучий називає чергову річ, яку він бере з собою, і гра продовжується. Учасник, якому вдалося відгадати спільну рису, стає новим ведучим.



Фінансова підтримка з джерел World Childhood Foundation в рамках „Special Grant: Child Protection in Emergencies Empowering Children Foundation”

