

Jak wesprzeć dziecko podczas bombardowania?

Rady:

- Postaraj się zachować tyle pogody ducha, ile możesz. Dzieci odczytują co się dzieje obserwując Twoje zachowanie. Nie zawsze trzeba być „silnym” - już teraz robisz wszystko najlepiej jak potrafisz. Zadbaj o siebie, okaż samowspółczucie i pozytywne emocje.
- Przytulaj dzieci kiedy tylko chcą i pozwól im się zwinąć się w kłębek na Twoich kolanach.
- Wspólnie śpiewajcie piosenki dla dzieci. Dają poczucie bezpieczeństwa.
- Unikaj otwartych konfliktów i konfrontacji z przyjaciółmi i członkami rodziny.
- Akceptuj uczucia dziecka, niezależnie od emocji jakie okazują.
- Im więcej otrzymasz wsparcia od innych, tym więcej wsparcia okażesz dzieciom.
- Módl się z dzieckiem, jeśli wierzysz w Boga lub inne siły nadprzyrodzone.
- Nie wzbudzaj w dziecku uczucia złości czy chęci zemsty. To tylko wzmocni ich stany lękowe.
- Nastolatkom pomożesz zachowując równowagę między dorosłością (mów prawdę, dziel się przemyśleniami, deleguj obowiązki), a pozwalaniem na proszenie o pomoc.

Sposoby na zredukowanie stresu:

Ćwiczenia oddechowe:

- Wąchaj kwiaty. Poproś dziecko, by wyobraziło sobie, że wącha kwiaty głęboko wciągając powietrze nosem i wypuszczając ustami. Dzieci mogą sobie wyobrazać jak te kwiaty wyglądają.
- Mały króliczek. Tak jak to robią króliczki w ogrodzie - poproś, aby dziecko wzięło trzy szybkie wdechy nosem, a potem długo wypuszczało powietrze ustami.
- Piłeczka antystresowa: kawałek materiału, plastikowej torebki lub balona wypełnij soczewicą lub ryżem. Ugniataj piłkę, kiedy czujesz stres, aby uwolnić napięcia mięśniowe.

Ćwiczenia z pozytywnych myśli:

- Wyobraźcie sobie wspólne bezpieczne miejsce, które może się znajdować gdziekolwiek. Pozwól dziecku opowiedzieć co widzi i jak się czuje w tym miejscu.
- Przywołaj w dziecku miłe wspomnienia związane z rodziną i przyjaciółmi.

Na ile możesz:

- Staraj się zaspokoić podstawowe potrzeby (jedzenie, napoje, ubranie, pieluszki, toaleta).
- Postaraj się wprowadzić codzienną rutynę. Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa i pewność, że przynajmniej niektóre rzeczy są stałe i ma się nad nimi kontrolę.
- Unikaj ekspozycji dziecka na obrazy i dźwięki: rzeczywiste, ale też te w telewizji, radio, telefonie.
- Staraj się unikać wywoływania w dziecku konkretnego uczucia. Niektóre dzieci podczas ataku mogą być wycofane i ciche, a inne wściekłe. Zauważ i zaakceptuj te uczucia.

Porady dotyczące bezpieczeństwa:

Pokaż dziecku jak należy się chronić w trakcie bombardowania: połóż się na brzuchu, zakryj uszy i lekko otwórz usta.

Jeśli nie ma w okolicy schronu, najlepiej stanąć na klatce schodowej budynku i trzymać się z dala od okien.

Przypomnij dziecku, by nie dotykało nieznanych przedmiotów lub pozostałości po wybuchu bomby, aby uniknąć kontaktu z materiałami wybuchowymi.

Ćwicz z dzieckiem: Co robimy, gdy jest bombardowanie? Co robimy po bombardowaniu? Jeśli w okolicy jest dostępny schron, przećwicz drogę do niego. Jeśli uda Ci się wypracować rutynowe zachowanie podczas bombardowania, możesz znacznie zmniejszyć stres i dać dziecku minimalne poczucie kontroli.

Przygotuj "torbę do ucieczki" z podstawowymi zapasami, które możesz zabrać ze sobą do schronu lub piwnicy. W torbie powinno się znaleźć kilka małych zabawek, a także jedzenie, picie, pieluchy, zapasowe ubrania, telefon, dokumenty, itp.

Koen Sevenants, PhD. ksevenants@unicef.org