

НАВИЧКИ, ЯКІ НЕОБХІДНІ, ЩОБ НАДАВАТИ ДІТЯМ ПІДТРИМКУ

Підлітки зазвичай доволі гостро переносять будь-які кризові ситуації, і війна, звісно, не виключення. Дітям старшого віку зараз дуже складно, адже вони уже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми емоціями. Нам всім зараз дуже складно, але нашим підліткам – особливо непросто.

Дорослий, який хоче емоційно підтримати дитину, повинен зосередитися на його перевагах і позитивних сторонах. Особлива увага потрібна дитині при невдачах і труднощах. Щоб навчитися підтримувати, дорослій людині, можливо, доведеться змінити звичний стиль спілкування з дитиною.

Батька, вчителі відіграють важливу роль у профілактиці та зменшенні травматичного стресу в дітей, бо є тими дорослими, яких вони поважають і до яких прислуховуються.

Тож у ЮНІСЕФ дали поради, як зараз можна підтримати своїх старших дітей.



Активне слухання.

(допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати або назвати почуття дитини словами «так», «зрозуміло», «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»)

Покажіть, що розумієте бажання дитини.
Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/за цю ситуацію» (як приклад)



Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти розповісти про це більше.»



Надавати корисний та заохочувальний зворотній зв'язок.



Встановіть відносини, що базуються на довірі.



Концентруйте увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.



Спостерігайте за поведінкою дитини тривалий час.



Розумійте та правильно використовуйте невербальні засоби вияву почуттів; застосовуйте терпиме та неупереджене ставлення.