

## Вікно толерантності

Ви отримали посилання на цю анімацію, тому що ваша дитина та ви прибули з дуже стресових, небезпечних та болісних умов, що склалися в Україні. Внаслідок пережитого деякі діти отримують травму, але не обов'язково відбувається саме так. Для всіх дітей вірним є твердження, що їхнє почуття безпеки було порушено подіями та що їхня реакція на стрес змінилася. У результаті вони можуть поводитися не так, як за нормальних обставин.

В анімації «Вікно толерантності» пояснюються наслідки болісних подій для дитини, щоб батьки могли краще зрозуміти її поведінку, допомогти їй почуватися безпечно та справлятися з почуттям сильного стресу.

Ми дамо вам кілька порад.

- 1. Будьте послідовними та пропонуйте структуровані дії** — Щоб навчитися знову почуватися у безпеці, важливими для дітей є структурованість та зрозумілість. Ви, як батьки, можете допомогти дитині в цьому, якщо будете передбачуваними (говоріть, що ви будете робити, та робіть те, що кажете), спокійно реагуватимете на свою дитину та будете випромінювати позитив. Це також допомагає досягти структурного підходу протягом всього дня. Досягти результату можливо, надавши діям вираженої чіткості, регулярності та дотримуючись правил. Наприклад, пояснюйте, що має відбутись (наскільки вам це відомо). Це дасть вашій дитині відчуття безпеки. Зберігаючи спокій та самостійно обмежуючи себе, ваша дитина може відчувати себе спокійніше і безпечніше, навіть якщо ситуація далека від нормальної чи спокійної.
- 2. Зважайте на вплив стресу** — Діти по-різному реагують на стрес. Якщо у деяких дітей ви нічого не помітите, то інші поведуться не так, як зазвичай. Через почуття стресу та невпевненості дитина, наприклад, може проявляти гіперактивність й агресивність, або ж ставати тихою та замкненою. Можливо, ви одразу й не збагнете, що така поведінка викликана стресовою та небезпечною ситуацією, до якої потрапила ваша дитина. Однак така неадекватна поведінка часто є проявом зростаючого почуття невпевненості та стресу, з яким діти не знають, як упоратися. Це цілком нормально, як ви можете побачити в анімації. У цьому вам допоможе усвідомлення, що причиною такої поведінки є стрес. Тільки коли ви побачите цей внутрішній біль, ви зможете допомогти дитині знову відчувати себе в безпеці та дозволити стресу вщухнути.
- 3. Допоможіть зрозуміти емоції та зменшити їхнє навантаження** — Як батьки, ви можете допомогти своїй дитині, пояснивши їй емоції. Ви можете зробити це, назвавши емоцію, яку, як вам здається, спостерігаєте, та підтвердивши, що це цілком нормальна реакція. Нове середовище, незнайомі люди говорять незрозумілою мовою, відсутні члени сім'ї, які залишилися вдома, — всі ці обставини можуть викликати у дітей вкрай сильні емоції. Ви можете сказати своїй дитині: «Я бачу твоє напруження через те, що так багато змінилося і так багато нового. Вірно? Можливо, ти думаєш: «Я взагалі не можу цього витримати. Я хочу піти». Цілком природно, що це тебе напружує, адже кожна людина так само відчуває себе через величезні зміни та нове у житті». Потім ви можете допомогти дитині заспокоїтись. Можна спробувати таким чином: разом зробіть кілька глибоких

вдихів, ноги на землі, плечі опущені. Спокійно поговоріть з дитиною та скажіть, наприклад: «Ти в безпеці тут і зараз, я з тобою, все нормально».

Важливо також усвідомлювати, що ви, як батьки, звичайно ж, знаходитесь у такій самій стресовій ситуації. Ваше «вікно толерантності» також поменшало в результаті пережитого, тому іноді ви можете реагувати не так, як зазвичай, і, наприклад, проявляти менше терпимості до своєї дитини. Це нормально. Батьки іноді бояться, що передадуть дитині свої власні відчуття стресу. Як батьки, ви можете пояснити, що вам теж іноді буває страшно чи сумно, і що це нормальні почуття у такій ситуації. Водночас ви маєте бути обережні, щоб дитина не перейняла ваші почуття або не подумала, що вона повинна змусити вас почуватися краще. Це не є задачею вашої дитини.

4. **Не відсторонюйте дитину** — Як уже зазначалося раніше, почуття стресу та невпевненості може призвести до того, що ваша дитина поводитиметься неналежним чином. Будьте обережні: не виказуйте неприйняття та не карайте таку поведінку. Ваша дитина нічого не може з цим вдіяти, а покарання та неприйняття викличуть у неї ще більший стрес. Не запитуйте дитину, чому вона поводитьсь таким чином: діти часто самі цього не знають. Відповіді ви не отримаєте, і це лише заплутає вашу дитину. Що ж ви можете зробити? Спокійно обмежуйте поведінку своєї дитини. Чітко скажіть, що ви хочете, щоб ваша дитина припинила певні дії, та розкажіть про наслідки, якщо вона цього не зробить. Також скажіть, яку поведінку ви бажаєте бачити. Наприклад, якщо ваша дитина стрибає по кімнаті, ви можете сказати: «Я хочу, щоб ти перестав бігати. Будь ласка, сядь на стілець. Якщо ти не можеш посидіти спокійно, підійди до мене». Важливо не відсилали дитину геть, бо це схоже на неприйняття. Дитина потребує безпеки та захисту.

Ми сподіваємося, що анімація та наведені вище поради допоможуть вам збільшити «вікно» вашої дитини, щоб вона знову почувалася безпечно.