

Як допомогти дитині стабілізувати емоційний стан?

1. *Давайте багато тілесного контакту.* Якщо дитина «прилипає до вашого тіла» – вона робить все вірно. Намагайтеся зараз максимально часто обіймати, гладити, тискати, лоскотати та просто бути фізично поруч із ним. Пояснюйте дитині свій стан. Зараз дитина може вас дратувати. Це нормально. Вона намагається отримати від вас емоційного ресурсу, якого може не бути на цей час. Поясніть свій стан дитині. Що ви втомилися, що вам страшно, що ви виснажені. Дайте зрозуміти, що є причиною вашого стану. Поясніть, що це не вина дитини. Грайте у халабуду.
2. *Підтримуйте і пропонуйте дитині будувати будиночки, укриття, навіть просто залізти під ковдру.* Діти, як і дорослі, зараз гостро потребують безпечного простору, в якому можна було б відчувати себе затишніше та спокійніше. Якщо немає можливості побудувати його фізично, допоможіть дитині уявити її безпечне місце в уяві. Нехай вона розповість, що там та як влаштовано, яке воно, де знаходиться, чи живе там ще хтось.
3. *Допоможіть знайти когось, про кого можна подбати.* Це може бути молодший братик/сестричка, сусідські діти або іграшка. Якщо це іграшка, її теж можна поміщати в безпечне місце, робити їй укриття.
4. *Малюйте те, що дитину лякає та не дає відчувати себе у безпеці.* Не бійтеся того, що малюнок може бути кривавим або жахливим. Нехай переживання дитини краще виявляться на папері, ніж у його спогадах. А потім ці малюнки можна буде складати «у сейф», де й зберігатимуться його страхи. Зробіть якийсь амулет/браслет і одягніть його дитині або собі та дитині. Нехай це буде клаптик одягу, якщо під рукою немає нічого іншого. Або нитка, мотузка, шнурок. Проговоріть, що вона нагадуватиме дитині те, що ви поруч, навіть якщо ви в цей момент фізично перебуваєте в іншому місці.
5. *Говоріть дитині про свої почуття до неї.* Про те, як ви її любите. Як ви раді, що ви разом зараз. Про те, що ви сильні й обов'язково подолаєте складнощі. Про те, що будете поряд і робитимете все, щоб захистити її. Та про те, що навіть якщо ви сваритеся, лаєтеся або ображаєтесь, ви все одно її любите. Про те, що іноді забуваєте говорити про це через інші справи та задачі, але це не означає, що ви забуваєте любити її. Дітям зараз дуже важливо це знати.

