Поради для батьків, які мають ПТСР, у спілкуванні з власними дітьми.

✅ Присвятіть час і енергію зміцненню стосунків у родині

✓ Проводьте за можливості кілька хвилин віч-на-віч з дитиною щодня, навіть коли ви зайняті;

✓ Знайдіть спільне заняття, яке вам подобається, наприклад читання книжок, катання на велосипеді або настільна гра;

✓ Подумайте, як ви можете розвивати сильні сторони дитини. Наприклад, якщо дитина любить математику, ви можете знайти цікаві завдання аби вирішити разом чи грати з нею в Монополію.

✅ Створіть і дотримуйтесь регулярних сімейних ритуалів.

✓ Деякі сім'ї залучають дітей до приготування суботнього сніданку; деякі до духовної чи релігійної діяльності.

✓ Створюйте ритуали, які працюють для вашої родини, і пам’ятайте про них.

✓ Діти в більшості випадків з нетерпінням чекають сімейних заходів.

✅ Беріть участь у діяльності вашої дитини.

✓ Навіть коли ви боретеся з депресією, тривогою чи іншими симптомами ПТСР, намагайтеся брати участь у діяльності вашої дитини як вдома, так і в суспільстві.

✓ Навіть якщо ви бути присутнім лише короткий проміжок часу або стояти на віддалі позаду для дитини це може означати багато.

✓ Якщо є потреба, попередьте родину, що підете трохи раніше аби уникнути перевантаження.

✅ Вибачайтеся, коли це доречно

✓ Батьки з ПТСР можуть відчувати багато гніву та відчувати провину за те, що іноді все йде не за планом. Але всі батьки іноді втрачають терпіння. Тому, коли заспокоєтеся та емоції минуть, підійдіть до дитини та попросіть вибачення, якщо ситуація вийшла незручною чи некомфортною.

✓ Ви можете сказати, що ви наполегливо працюєте над керуванням своїми емоціями і не хотіли засмучувати.

✅ Спілкуючись зі своїми дітьми, намагайтеся як дарувати, так і отримувати любов.

✓ Говоріть своїм дітям, які вони особливі для вас щодня. Ви можете хвалити їх, нагадувати про їхні сильні сторони й таланти, говорити, що любите їх і обіймати. Навіть якщо це здається незручним або неприроднім.

✓ Дозвольте собі насолоджуватися любов’ю та проявами любові своїх дітей, навіть якщо часом це може бути важко. Для дітей природньо та комфортно проявляти любов, тому можливо завдяки цій практиці з часом вам це буде зручніше.

✅ Не сприймайте поведінку вашої дитини особисто.

✓ Деякі люди з ПТСР відчувають, що їхні діти роблять щось аби дратувати їх навмисно.

✓ Коли батьки пізніше розмірковують про ці ситуації, вони часто розуміють, що це не так.

✅ Доглядайте за собою.

✓ Одна з найкращих речей, які ви можете зробити для своїх дітей, — це піклуватися про себе.

Зокрема:

• Виділіть час для регулярних фізичних вправ.
• Дотримуйтеся збалансованого харчування та обмежте вживання алкоголю.
• Намагайтеся висипатися (7-8 годин на добу).
• Практикуйте способи регулювання емоцій.
• Спілкуйтеся з друзями та членами родин

Джерело: Veteran’s Guide to Talking With Kids About PTSD by the VA South Central (VISN 16) Mental Illness Research, Education and Clinical Center (MIRECC)

10 фраз дитині замість

"НЕМА ЧОГО БОЯТИСЯ!"

БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич

Ілюстрація: Наталя Біда

#НеБийДитину