

## Окно терпимости

Вы получили ссылку на эту анимацию, потому что Вы и Ваш ребенок попали в очень напряженную, опасную и тяжелую ситуацию в Украине. Некоторые дети оказались травмированы этим опытом; Вашего ребенка, возможно, это не коснулось. Тем не менее, эти события повлияли на чувство безопасности у всех детей, и их реакция на стресс изменилась. В результате они не всегда могут вести себя, как в обычных обстоятельствах.

Анимация про окно толерантности объясняет последствия травмирующих событий для ребенка, чтобы Вы как родитель лучше могли понять его поведение. И тем самым могли помочь ему чувствовать себя безопаснее и справиться с чувством сильного стресса.

Для этого мы предлагаем Вам несколько советов:

1. **Будьте правдивы и предложите структуру.** – Чтобы снова научиться чувствовать себя в безопасности, детям нужны структура и ясность. Как родитель, Вы можете помочь в этом, будучи предсказуемым (делайте то, что говорите, говорите, что собираетесь делать), позитивным и спокойно отвечая своему ребенку. Кроме того, Вы можете ему помочь, обеспечив четкую структуру на весь день. Для этого нужны ясность, регулярность и правила. Например, объясните, что именно будет происходить (насколько это Вам известно). Это даст ребенку чувство безопасности. Сохраняя спокойствие и устанавливая границы, Вы поможете ему чувствовать себя спокойнее и безопаснее, даже если ситуация далека от нормальной и далека от спокойствия.
2. **Помните о влиянии стресса.** – Дети реагируют на стресс по-разному. У одних детей ничего не замечаешь – другие дети ведут себя не так, как обычно. Например, ребенок может вести себя слишком активно и агрессивно или, наоборот, тихо и замкнуто из-за чувства стресса и незащищенности. Возможно, Вы не сразу думаете, что такое поведение вызвано стрессовой и опасной ситуацией, которую пережил Ваш ребенок. Тем не менее, это неадекватное поведение часто является выражением растущего чувства незащищенности и стресса, из которого дети не знают другого выхода. Это вполне нормально, как Вы уже узнали из анимации. Важно, чтобы Вы понимали, что причиной такого поведения является стресс. Только когда Вы осознаете эту внутреннюю боль, Вы можете помочь своему ребенку снова почувствовать себя в безопасности и снять стресс.
3. **Помогите понять и снизить эмоции.** – Как родитель, Вы можете помочь своему ребенку, объяснив эмоции. Назовите эмоции, которые Вы наблюдаете, и подтвердите, что это совершенно нормальная реакция. Новое окружение, незнакомые люди, говорящие на иностранном языке, пропавшие без вести родственники – это те самые ситуации, в результате которых дети могут испытывать сильные эмоции. Вы можете успокоить своего ребенка, сказав ему: *«Я вижу, ты обеспокоен тем, что так много изменилось и вокруг так много нового. Верно? Может, ты сейчас думаешь: «Мне это вообще не надо. Я хочу уйти». Понятно, что тебя это беспокоит: быстрые перемены могут взволновать любого человека».* Затем вы можете помочь ребенку успокоиться, вместе сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, поставив ноги на пол и опустив плечи. Говорите с ребенком спокойно и скажите, например: *«Здесь и сейчас ты в безопасности, я с тобой, и все в порядке».*

Кроме того, важно понимать, что вы, как родитель, тоже находитесь в такой же стрессовой ситуации. Ваше «окно терпимости» тоже уменьшилось из-за переживаний, поэтому иногда вы реагируете не так, как обычно и, например, хотите меньше быть со своим ребенком. Это нормально. Родители иногда боятся передать ребенку переживания стресса. Вы, как родитель, можете объяснить, что Вам тоже иногда страшно или грустно, и что это нормальные чувства в данной ситуации. Однако, как родитель, Вы должны быть осторожны, чтобы Ваш ребенок не завладел Вашими чувствами или не думал, что он должен заставить Вас чувствовать себя лучше. Это не входит в ответственность Вашего ребенка.

4. **Не прогоняйте своего ребенка.** – Как упоминалось ранее, Ваш ребенок может начать вести себя неадекватно из-за чувства стресса и незащищенности. Будьте осторожны, чтобы не отвергнуть и не наказать такое поведение. Ваш ребенок ничего не может с этим поделать, а наказание и неприятие вызовут у него еще больший стресс. Не спрашивайте также ребенка, почему он так себя ведет: часто дети сами этого не знают. Вы не получите ответа, и это только смутит Вашего ребенка. Что Вы можете сделать? Ограничьте поведение ребенка спокойным тоном. Четко скажите, что Вы хотите, чтобы Ваш ребенок прекратил определенное поведение, и какие будут последствия, если он этого не сделает. Скажите ему также, какое поведение Вы бы хотели видеть. Например, если Ваш ребенок прыгает по комнате, скажите: *«Я хочу, чтобы ты перестал бегать. Я хочу, чтобы ты сел на свой стул. Если тебе не удастся сесть спокойно, подойди ко мне»*. Важно, чтобы Вы не отталкивали своего ребенка, это похоже на отказ. Она/он нуждается в безопасности и защищенности.

Мы надеемся, что анимация и приведенные выше советы помогут вам расширить «окно терпимости» Вашего ребенка, чтобы он снова мог чувствовать себя в большей безопасности.