

Консультація для батьків

Смертельні ігри: як уберегти дитину від загрози

Каліцтво дитини — нелегке випробовування для батьків. Утім, вони часто не усвідомлюють, що інколи самі стають причиною трагедії. Адже їхній настрій, думки, нарікання не обходять дитину стороною і безпосередньо впливають на її психічний стан

СИТУАЦІЯ

П'ятирічна Варвара потрапила до реанімації з механічною асфіксією (задухою). Удома дівчинка гралася стрічками на занавісках, та ненароком підсковзнулася — стрічки туго обвили шию, почали душити. Мама Варвари вчасно зайшла до кімнати, і дівчинку вдалося врятувати. Жінка занепокоєна таким прикрим випадком, тож звернулася по допомогу до психолога.

ВАРІАНТ РОЗВ'ЯЗАННЯ

Коли батьки хочуть зняти з себе відповідальність за власне життя і за все, що його стосується, то відповідальність нікуди не зникає. Її беруть на себе діти — найперші і найголовніші «врятувальники» батьків. Діти вірять, що здатні поліпшити чи полегшити життя своїх батьків. Який шлях «порятунку» обере дитина відомо лише їй.

Зауважимо, що під час консультації фахівець з'ясував, що мама дівчинки розлучена, не має власного житла й працює на декількох роботах, аби прогодувати сім'ю. Емоційний стан жінки пригнічений, депресивний, їй не вистачає підтримки й опори. Сама Варвара неодноразово ставала свідком дорослих розмов, під час яких мама нарікала на складне життя й задумувалась про те, що все могло скластися інакше. Мама дівчинки зізналася, що іноді задумується над тим, аби покінчити життя самогубством, проте маленька донька зупиняє її.

Маленькі діти почувають найменші, найнепомітніші відтінки емоційного стану дорослих, тож намагаються відобразити їх у своїй поведінці та іграх, аби привернути батьківську увагу. Нерідко такі ігри настільки небезпечні, що дитина може не лише поранитися, а й опинитися на волосині від смерті. Як батьки мають реагувати на такі «забавки»? Що робити, коли дитина вже поставила своє життя під загрозу?

Якщо дитина травмувалася під час «небезпечної» гри, батьки мають:



• *не ігнорувати ситуацію*, що трапилася, не сприймати її як випадковість. Водночас не акцентувати увагу родини на тому, що сталося;

• *не сварити дитину* в жодному разі, адже така поведінка може викликати у неї почуття провини та зафіксувати негативні переживання — страх, гнів на себе тощо;

• *зберігати спокій* і бути пильними. Надати першу медичну допомогу у разі потреби;

• *проаналізувати власний емоційний стан*, мікроклімат у сім'ї, життєві ситуації. Звернути увагу на те, які батьківські переживання, настрій намагалася передати дитина за допомогою своєї дивної поведінки чи гри? Подумати про справжні почуття до своєї дитини.

• *помалювати, поліпити разом з дитиною* чи зайнятися іншою творчістю;

• *не боятися відвертості*. Відкритися перед дитиною і продемонструвати власне хвилювання й тривогу. Це покаже їй, що вона не залишена наодинці зі своїми переживаннями;

• *поговорити з дитиною* за її бажання про те, що сталося й уважно вислухати її. Під час розмови варто використовувати прийоми активного слухання: кивати головою, угукати, підтримувати тактильний контакт;

• *проявити повагу і чуйність*. Відверта розмова — це сміливий крок зі сторони дитини, вияв великої уваги й довіри;

• *не заламувати руки* й не впадати в істерику, якщо дитина неочікувано зізналась, що «знала, що так і буде», «хотіла піти до померлого дідуся, братика, сестрички» тощо. Слід [пояснити дитині різницю між життям і смертю, а якщо дитина наполягатиме на своєму рішенні/бажанні — звернутися до фахівця;

• *не втягувати дитину* до дорослих розмов, не скаржитися на свої проблеми в її присутності;

• *запобігти виникненню у дитини почуття провини*. Горезвісне — «а ти подумав про мене?» Діти про батьків думають завжди, навіть якщо говорять зворотне. Здебільшого, це батьки почуваються винними за те, що трапилося з дитиною. Тож їм слід чесно собі в цьому зізнатися і взяти на себе відповідальність за це почуття.

Кожному батьку і матері слід пам'ятати: діти народжуються для своєї долі, а не для того, щоб «рятувати батьків». Діти ніколи не грають у «смертельні ігри» без вагомих на те причин. У такому разі необхідно звернутися по допомогу до фахівця. Адже проговорити та опрацювати невидимі процеси — означає запобігти смертельній забавці. Це значно ліпше, аніж виходити з гри за трагічних обставин.

