

3. Способи подолання власних проблем батьків

Щоб могли ефективно піклуватися про своїх дітей, батькам важливо дбати про власні емоційні потреби. З попередніх розділів ми дізналися, що батьки вже можуть встановити зв'язок між дитячим та дорослим стресом, і визнали, що дорослі і діти можуть реагувати подібно. В цьому разі всі види діяльності, про які ми згадували як про шляхи допомоги дітям, будуть корисні також для дорослих. Так, як і дітям, батькам потрібен співрозмовник, якому вони можуть довіритися, а також дорослим варто знайти можливість брати участь у приємній діяльності. Конкретні методи, які викладені в наступних розділах, також можуть бути застосовні до батьків: техніки зміни зображень, релаксація і градуйована експозиція. Переконайтеся, що група розуміє і погоджується з переконанням, що батьки мають визнати власні потреби, якщо хочуть допомогти своїм дітям. Попросіть усіх учасників групи навести приклади шляхів, які вони знайшли, щоб допомогти дітям краще впоратися. Це може бути щось з переліченого:

- пошук шляхів для розслаблення;
- соціальна підтримка, зустрічі з друзями;
- робити приємні речі;
- гумор, жарти, веселощі;
- залучення до відновлюваної діяльності;
- практична допомога іншим;
- активна позиція; планування заходів із сім'єю або з друзями;
- думати про майбутнє;
- «вихідні» від думок про війну, «вимикання» їх;
- приймання невизначеності;
- молитви і ритуали.

Якщо це доречно, можливо, настав час для батьків розглянути питання про створення групи підтримки. Це у жодному разі не має відбуватися формально. Просто може зібратися група осіб, які погоджуються зустрічатися регулярно щотижня поза роботою. Або ж можна зустрічатися з батьками, які покликані знайти способи підтримання зв'язку зі школою або з гуманітарними організаціями в інтересах дітей. Як і зі старшими дітьми, цей вид активної структурованої діяльності може боротися з почуттям безпорадності, також сприяти соціальній мережевій підтримці і мати реальний практичний вплив у вашій спільноті.