

Чи доречно мріяти під час війни?

*Як дорослі можуть допомогти дітям і дозволити собі
зберегти здатність мріяти*

Світлана Ройз



Мрії – це «паливо» для нашого життя. Вони переносять нас із теперішнього в майбутнє та дають надію. Надія та мрії – один із ресурсів нашого воєнного часу, і важливо дозволити собі ним користуватись.

Стрес та травматизація звужують наше відчуття реальності. Чим більший рівень стресу та травматизації – тим більше ми сфокусовані на минулих переживаннях, які постійно відображаються у нашому теперішньому. А мрії – про майбутнє – це перенесення фокуса. Дозвіл собі радості. Це створення простору відновлення. Тому мрії та творчість – саме зараз – це «терапевтичний інструмент», вони розширюють наш внутрішній простір. Мрії наближують майбутнє, особливо, якщо ми ще й додаємо до них план дій. Саме зараз нам важливо відновлювати зв'язок - минуле (мої здобутки, мої напрацювання, мої якості) - теперішнє (те, що я вмю, прагну, знаю про себе та світ саме зараз) - майбутнє (світ та я - яким я хочу бути).

Чому зараз складно дозволити собі мріяти?

- **Тому що є розчарування, що минулі мрії не здійснились.**

Що робити: дітям важливо відчувати наше співчуття: "Так, шкода, що саме ця мрія не здійснилася. Ти так цього хотів. Мені самій так важко примиритися з тим, що не здійснилося. Але.... Можливо вона зміниться і стане новою мрією. Давай з тобою поспіємо про...." Багато дітей та дорослих розчаровані та болісно переживають втрату "мрій". Мрія може не здійснитись саме так, як ми хотіли, але нам важливо зберегти надію.

- **Тому що є почуття провини.** Мрії, радість під час війни можуть підсилювати відчуття провини того, що ми вижили.

Що робити: важливо розповідати дорослим та дітям про те, що радість – це енергія. Радість пов'язана з роботою нейрогормонів, що додають нам відчуття безпеки, спокою, розслаблення. Ця енергія нам дуже потрібна для відновлення. І це наші ліки. Мрії пов'язані з позитивними емоціями і нам потрібно приймати «вітаміни мрій та радості».

- **Тому що бажати тільки для себе – це може вважатись за егоїзм.**

Що робити: розповідати про те, що тільки коли ми піклуємося про себе, ми можемо відчувати потреби та піклуватись про інших.

Дозволити собі мріяти – це теж піклування, бо це повернення собі цілісності. У нашому житті є важливі сфери, а в кожній сфері є свої потреби: Тілесність (їжа, спорт, сон, вода, вітаміни, кисень); Реалізація (розвиток, для дитини – навчання); Контакти (близькість); Уява (сфера творчості, мрій, цінностей).

- **Тому що коли ми переживаємо травматичний досвід, у нас страждає сфера уяви.**

Що робити: Дитина повернеться до творчих дій та знов почне мріяти, коли відновиться відчуття безпеки. А безпека для неї – це і наша присутність та надійність, і рутини в нашому житті, і можливість хоч щось проконтролювати, і наскільки можливо – передбачуваність. Ми можемо їй це дати.

- **Тому що може здаватись, що мрії взагалі зараз недоречні, а мрія може бути тільки про Перемогу.**
- Що робити: казати про те, що велика Перемога складається з великої кількості наших особистих перемог.
- **Тому що може здаватись, що мрії - позбавляють нас відчуття контролю та відводять від реальності.**

Що робити: важливо питати себе та дітей - що ми можемо робити для наближення мрії? Розповідати дитині, що мрія - це наче енергія, яку ми втілюємо в реальність своїми діями. Що ми можемо зробити першим кроком? Це може бути і малюнок мрії, і створення плану, і крок до вивчення нового.

"Сходи́нки мрій"

Ми можемо запропонувати дитині пройтись «сходи́нками мрій» та помріяти не тільки для себе, але й для інших:

1. Мрія для себе
2. Мрія для найближчих
3. Мрія для родини
4. Мрія друзів – однокласників – сусідів – громади
5. Мрія для міста
6. Мрія для країни

7. Мрія для світу

Ми, дорослі, створюємо простір і даємо дозвіл на будь-які прояви дитини. Розмову про мрії можна почати зі слів:

- “А знаєш, про що я мрію саме зараз?”
- “А що ти зробиш першим, коли почуєш слово «Перемога!»?”
- “А якби у тебе була чарівна паличка, щоб ти начарував/ла?”

Важливо пам'ятати, що мрії сучасних дітей можуть бути більш матеріальними. А ще саме зараз, щоб відчувати більше опори, заземлення, діти та дорослі можуть мріяти та казати про матеріальні, реальні речі. Це додає вкорінення в реальності.

Також нам важливо сформулювати зв'язок: мрія – дія. Саме дія – можливість на щось впливати – додає нам сили контролю. Між тим, що залишиться мрією, а що стане реалізованим – є наші дії.

Рух до мрії може також стати «продуктивною рутиною»: у вивченні кожного дня нового слова в іноземній мові, в малюванні кожного дня новим стилем, в тому, що ми кожного дня фіксуємо щось на фото, танцюємо чи робимо маленьку зарядку, робимо те, що раніше не наважувались і те, що наблизить нас до здійснення мрії...

І ми можемо запитати дитину: “А що ти сьогодні зробив/ла, щоб наблизити мрію?”

У мене є красива практика: стати в повний зріст, уявити, що стоїш під зоряним небом. Уявити, що кожна зірка – це наша мрія. Кожна з них – саме для нас, може бути «нашою». Протягнути руку вгору і зняти зірку – ту, яка саме зараз нам здається «нашою». Покласти зірку на грудну клітку чи в кишеню, зі словами “це може бути моїм, це моє”. І пам'ятати, що для нас є багато зірок, мрій та бажань.