

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
❖ Немовлята та діти молодшого віку		
<p>Погано спить, не хоче йти у ліжечко, не хоче спати сама або просинається серед ночі з криками.</p>	<p>Коли діти бояться, вони хочуть, щоб з ними поряд був хтось рідний і безпечний. Вони починають хвилюватися, коли вас немає поруч. Якщо під час катастрофи вам довелося розлучитися, то необхідність засинати на самоті нагадує дитині про ті часи.</p> <p>Час перед сном – це час спогадів, адже ми нічим іншим не зайняті. Дітям часто сниться те, що їх лякає, тому сама перспектива йти у ліжко може бути страшною.</p> <p>Зрозумійте, що дитина створює такі “проблеми” ненавмисно.</p>	<p>Якщо це можливо, дозволяйте дитині спати поруч з вами. Однак поясніть, що це – лише тимчасове явище.</p> <p>Вигадайте “порядок” відходу до сну: казка, молитва, обійми тощо. Розкажіть дитині, що такий порядок виконуватиметься щодня, і дитина знатиме, чого чекати.</p> <p>Обійміть дитину і скажіть, що вона у цілковитій безпеці, що ви поряд і нікуди не зникнете.</p> <p>Це може зайняти деякий час, але чим безпечніше почуватиметься дитина, тим краще вона спатиме.</p>
<p>Хвилюється, що з вами щось трапиться.</p>	<p>Такий страх є нормальною реакцією на пережите.</p> <p>Страх може посилюватися, якщо ваша дитина переживала часи небезпеки окремо від рідних.</p>	<p>Нагадайте дитині і собі, що зараз – все гаразд і ви у безпеці.</p> <p>Якщо певна небезпека для вас все ж існує, розповідайте дитині про те, що ви робите для її власної безпеки.</p> <p>Переконайтеся, що якщо з вами дійсно щось трапиться, про вашу дитину попіклуються. Це дозволить знизити рівень тривоги.</p> <p>Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.</p>
<p>Не хоче гратися чи займатися чимось.</p> <p>Демонструє відсутність будь-яких почуттів - щастя чи-то суму</p>	<p>Ви потрібні своїй дитині. З огляду на пережиті тривожні події дитина може сумувати або бути шокованою.</p> <p>У стані дистресу деякі діти кричать, а деякі приховують свої</p>	<p>Сядьте поряд, огорніть дитину руками. Покажіть, що ви піклуєтеся про неї. Спробуйте “розшифрувати” дитячі почуття і скажіть, що сум, лють чи тривога – це цілком нормально. “Схоже, що ти нічого не хочеш робити?”</p>

	почуття. Якою б не була її реакція, дитина потребує вашої любові та ласки.	Мабуть тобі сумно. Сумувати – це нормально. Хочеш, я з тобою посиджу?” Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.
Багато плаче.	Можливо, внаслідок надзвичайної ситуації життя вашої родини докорінно змінилося, тому цілком природно що ваша дитина сумує. Дозволити дитині сумувати, при цьому заспокоюючи та втішаючи її – це спосіб допомогти їй навіть у такому стані. Якщо вас самих переповнює сум, шукайте підтримки інших. Ваш стан безпосередньо відображається на стані дитини.	Дозволяйте дитині демонструвати свій смуток. Допоможіть їй висловлювати свої почуття і поясніть, чому вони з’являються: “Думаю, тобі сумно. Дійсно, є від чого сумувати...” Підтримуйте дитину: будьте поруч, приділяйте їй більше уваги та часу. Підтримуйте у дитині надію на краще майбутнє. Розмовляйте про те, як ви житимете далі і що робитимете, наприклад, відвідаєте друзів і родичів тощо. Подбайте про себе і свій стан.
❖ Дошкільнята		
Боїться, що біда повернеться.	Страх повторення катастрофи є цілком природним – дитині потрібно доволі багато часу, щоб знову почувати себе у безпеці. Дуже важливо у цьому сенсі захистити дитину від будь-яких нагадувань та заспокоювати її.	Пояснить дитині відмінності між самою подією та спогадами про неї. Скажіть наступне: “Дощ не обов’язково означає повернення урагану. Навіть сильна злива не завдасть нам такої шкоди, як ураган”. Намагайтеся обмежити контакти дитини з телебаченням, радіо та комп’ютерами, адже історії про катастрофи можуть повернути її страх.
Не розуміє, що смерть – це незворотне явище. Зважаючи на притаманне дошкільнятам “магічне мислення”, вони можуть вважати, що	Дитині потрібно надавати правдиві та адекватні віку пояснення реальності смерті, позбавляючи від хибних надій.	Стежте за тим, що хоче знати ваша дитина. Давайте прості відповіді і стимулюйте додаткові запитання.

<p>своїми думками викликали смерть, або що померла людина згодом повернеться.</p> <p>Втрата домашнього улюбленця або улюбленої іграшки може спричинити справжнє горе.</p>	<p>Мінімізація почуттів стосовно втрати улюбленця або іграшки не допоможе дитині відновитися.</p>	<p>Дозволяйте дитині брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи.</p> <p>Допоможіть дитині знайти власний спосіб прощання, наприклад, через світлі спогади, молитви чи запалення свічок за померлими.</p> <p>Завжди будьте чесними: “Ні, Сірко не повернеться, однак ми можемо думати про нього, говорити та згадувати, яким чудовим собакою він був”.</p> <p>І далі: “Пожежник сказав, що врятувати Сірка було неможливо, і це не твоя провина. Я знаю, як ти за ним сумуєш”.</p>
<p>Не розмовляє, поводить себе дуже тихо або не може висловитися, що саме його / її турбує.</p>	<p>Ви потрібні дитині для того, щоб демонструвати звичайні почуття – злість, сум та тривогу за життя батьків, друзів, братів і сестер.</p> <p>Ви не можете змусити дитину говорити, однак дайте їй зрозуміти, що вона може заговорити з вами коли буде готова.</p>	<p>Малюйте “смайлики” для зображення різних почуттів. Придумайте історію про кожного, наприклад: “А пам’ятаєш, коли будинок почало заливати водою, у тебе обличчя було схоже на це”.</p> <p>Поясніть, що діти бувають дуже засмучені, коли їхня домівка пошкоджена.</p> <p>Допоможіть дітям висловлювати свої почуття за допомогою іграшок чи малюнків. А потім використайте слова, що переконатися у їхніх почуттях: “Це – дійсно страшна картинка. Ти справді злякався, коли побачив воду у будинку?”</p>
<p>❖ Школярі</p>		
<p>Відчуває відповідальність за те, що сталося</p>	<p>Діти шкільного віку можуть вважати, що саме через них сталося лихо, або що саме вони могли змінити ситуацію. Часто вони приховують свої переживання.</p>	<p>Надавайте дітям можливості висловлювати своє занепокоєння та переживання.</p> <p>Заспокоюйте їх і повторюйте, що у тому, що сталося, немає їхньої вини.</p> <p>Поясніть: “Після такого нещастя багато дітей і навіть їхні батьки</p>

		думають про те, чи можна було вчинити по-іншому, або чи можна було зробити хоч щось. Це не означає, що вони у чомусь винні. Зрозумів? Пожежник сказав, що ніхто б не зміг врятувати твого собаку і ти ні в чому не винний”.
Переповідає або знову і знову переграє подію, що сталася.	Це – нормальна реакція на кризу. Якщо дозволяти дитині говорити або розігрувати подію, при цьому заохочуючи позитивне вирішення через гру або малювання, це зрештою допоможе їй заспокоїтися і почувати себе краще.	Поясніть: “Ти малюєш багато картин того, що сталося. Знаєш, інші діти теж так роблять”. “Можливо, тобі варто намалювати свою школу, коли її відбудують. Якою вона має бути?”
Розгублена, не розуміє, що трапилося.	Хоча діти шкільного віку загалом краще розуміють природу речей та взаємозв’язків, вони усе ще не здатні мислити абстрактно та логічно, як дорослі. Водночас вони борються зі змінами і інколи вдаються до “магічного мислення”. Відтак вони не до кінця усвідомлюють те, що сталося. Без чітких пояснень дорослих вони “заповнюватимуть прогалини” на власний розсуд.	Виправляйте хибні уявлення та надавайте на прохання дитини якомога чіткіші пояснення того, що насправді сталося. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину і водночас намагайтеся заспокоїти її: “Я знаю, що інші діти говорять про нові торнадо, але зараз ми з тобою у цілком безпечному місці”. Продовжуйте відповідати на питання і переконувати дитину, що ваша родина у безпеці. Не дратуйтеся. Ваші діти повинні знати, чого їм чекати у майбутньому. Розповідайте їм про плани стосовно навчання чи нового місця проживання. Нагадайте дитині, що є спеціальні люди, які забезпечують захист і благополуччя родин і що за необхідності ви можете звернутися до них.
❖ Підлітки		
Може створювати проблеми для вас і вдаватися до самодеструктивної поведінки (алкоголь, наркотики, незахищений секс,	Навіть за кращих обставин усі підлітки переживають перехідний процес виходу з дитинства та вступу у доросле життя. І навіть у спокійні та мирні часи цей процес часто супроводжується викликами і проблемами	Допоможіть підлітку усвідомити, що кидати виклик усьому світу, аби показати свої почуття – це дуже небезпечно: “Багато твоїх ровесників і навіть дорослі втрачають контроль і гніваються через те, що сталося. Щоб

<p>схильність нещасних випадків тощо).</p>	<p>поведінки. Ситуація може загостритися у період кризи.</p> <p>Сварки та прочухани лише погіршать самопочуття підлітка.</p>	<p>прийти до тями, вони починають пити або вживати наркотики. Такі емоції – це нормально, однак вдаватися до алкоголю не варто. Це жодним чином не позбавить тебе від проблем”.</p> <p>Деякий час спостерігайте, чим займається і що планує робити ваша дитина. Поясніть: “У такі часи мені вкрай важливо знати, де ти знаходишся і як з тобою зв’язатися”. Переконайте підлітка, що це тимчасовий захід, і ви припините своє “стеження” як тільки ситуація нормалізується.</p> <p>Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. Розмовляйте з дитиною про небезпеки незахищених статевих контактів.</p>
<p>Боїться повторення та реакцій на нагадування про трагічні події.</p>	<p>Страх повторення катастрофи є цілком природним, тому відчуття безпеки повернеться до підлітка лише через деякий час.</p>	<p>Допоможіть підліткові визначити нагадування, що найбільше його лякають, наприклад, окремі люди, місця, звуки, запахи, відчуття, години дня тощо, і поговоріть з підлітком про відмінності між справжньою подією і спогадами, пов’язаними з нею. Поясніть: “Коли тобі щось нагадує про катастрофу, намагайся переконати себе, страшними є лише спогади про неї, але тепер усе по-іншому. Ураган закінчився і я у безпеці”.</p> <p>Поясніть, що матеріали у ЗМІ можуть відновити страх повернення біди. Поясніть: “Новини можуть засмутити тебе, тому що вони знову і знову показують ще, що сталося. Можливо, варто на деякий час вимкнути телевизор?”</p>
<p>Тривожиться про тих, хто вижив, та про інші родини.</p>	<p>Підлітків зазвичай дуже сильно непокоять долі інших людей і те, що їм не вдалося їм допомогти.</p>	<p>Заохочуйте вашу дитину до підтримки та допомоги іншим, однак стежте за тим, щоб це не перетворилося на тягар.</p> <p>Допоможіть підліткові знайти змістовні проекти, які йому / їй під силу, наприклад, прибирання каміння та сміття з території</p>

		школи, збір коштів та речей нужденним тощо.
--	--	---

Для батьків дітей молодшого віку:

- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідування школи, робота по дому тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.
- Не намагайтеся вносити якісь зміни, наприклад, запроваджувати нові правила поведінки чи стандарти. Залиште це на майбутнє.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.
- Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
- Сприяйте активному залученню дітей до різних вправ та занять (наприклад, малювання), радьте їм гратися з іншими дітьми.
- Намагайтеся підтримувати контакти з іншими родичами та друзями. Це заспокоїть і втішить не тільки вас, але й вашу дитину.
- Багато дітей потребує більше фізичного контакту, наприклад, обіймів та пестощів.
- Не залишайте дитину на самоті або з малознайомими людьми.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома різними стравами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтеся, якщо якесь заняття викликає у дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.
- Як батьки (чи піклувальники), ви є найважливішими людьми у житті дитини. Будьте терплячими та стриманими і завжди пам'ятайте, що дитина раніше чи пізніше обов'язково повернеться до нормального стану.

Для батьків дітей старшого віку:

- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідування школи, робота по дому тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.
- Заохочуйте дитину до продовження навчання чи роботи (якщо це взагалі можливо).
- Підтримуйте звичні сімейні ролі та функції. Наприклад, не намагайтеся перекласти на дитину додаткові обов'язки і не очікуйте від неї задоволення власних емоційних потреб.
- Переконайте дитину у тому, що все скінчилося, і що тепер ви у безпеці – але лише якщо це насправді так. Можливо, вам доведеться неодноразово здаватися до таких переконань.
- Дослухайтесь до дитини і сприймайте її тривоги і почуття максимально серйозно.
- Розмовляйте. Розкажіть дитині про те, що трапилося, максимально зрозумілою для них мовою і відповідно до рівня їх розвитку, при цьому уникаючи страшних і трагічних деталей. Якщо приховувати від дитини правдиву інформацію, вона самостійно “заповнить прогалини” на основі власного досвіду, отриманої деінде інформації й власної уяви.
- Обговорюйте з дитиною те, як люди можуть реагувати на стрес. Описуйте відчуття, які є природними в обставинах, що склалися, та переконайте дитину, що з часом вони почуватимуть себе краще.

- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття. Підтримуйте участь дитини у спортивних та молодіжних клубах. Переконайте дитину, що розважатися і насолоджуватися життям – це нормально.
- Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
- Надавайте дитині достатньо часу для спілкування з родичами та друзями.
- У громаді може бути багато справ, з якими може допомогти ваша дитина. Допомога іншим є дуже корисною.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
- Намагайтеся зрозуміти дитину. Пам'ятайте, що, наприклад, різка зміна настрою може бути способом реагування дитини на трагічні чи стресові події.