

## Поради батькам щодо надання допомоги дітям до трьох років, які пережили лихо або катастрофу

Якщо ваша дитина...	Що з нею відбувається	Як допомогти
<p>.. погано спить, не хоче лягати спати, не хоче спати сама, прокидається вночі з криком</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Коли діти налякані, вони хочуть бути з тими, хто допомагає їм почуватися безпечно, і хвилюються, коли цих людей немає поруч.</li> <li>➤ Якщо в небезпечній ситуації ви перебували окремо від дитини, то необхідність засинати наодинці може нагадувати дитині про ту розлуку.</li> <li>➤ Перед сном до дитини зазвичай приходять спогади, тому що вона не відволікається на інші заняття. Людям часто сниться те, чого вони бояться в реальному житті, і тому їм страшно заснути.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Якщо ви самі цього бажаєте, дозвольте дитині спати з вами. Поясніть, що це тимчасово.</li> <li>➤ Придумайте якийсь ритуал перед відходом до сну – розкажіть казку, помоліться, полежте разом, обіймаючи один одного. Кожен день розповідайте дитині, що будете робити наступного дня, щоб вона знала, чого очікувати.</li> <li>➤ Обійміть дитину і скажіть, що їй нічого не загрожує, що ви поруч і нікуди не підете. Зрозумійте, що вона не навмисне вередує. Це може тривати деякий час, але коли дитина відчує себе в більшій безпеці, вона буде спати краще.</li> </ul>
<p>... боїться, що з вами щось трапиться (такі страхи можуть бути і у вас)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Такі страхи природні для людей, котрі пережили небезпеку.</li> <li>➤ Ці страхи можуть посилитись, якщо під час небезпечної ситуації малюк був розлучений з близькими.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нагадайте дитині і собі самим, що зараз вам нічого не загрожує.</li> <li>➤ Якщо небезпека все ще існує, розкажіть дитині про те, що робите все можливе, щоб убезпечити її.</li> <li>➤ Знайдіть того, хто подбає про дитину, якщо з вами дійсно що-небудь трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися.</li> <li>➤ Разом займайтеся чимось позитивним, щоб відвернути дитину від важких думок.</li> </ul>
<p>.. плаче або вередує, коли вас немає, навіть якщо ви просто пішли до ванної кімнати .. важко переживає розлуку з вами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Діти, які не вміють говорити і не можуть висловити свої почуття, висловлюють страх, чіпляючись за дорослих або ж через плач.</li> <li>➤ Прощання нагадує дитині про розлуку з вами під час лиха.</li> <li>➤ Організм дитини реагує на розлуку (шлунок стискається, серцебиття стає частішим). Щось всередині дитини говорить: «Ні, я не хочу їх втратити».</li> <li>➤ Дитина не намагається маніпулювати або командувати вами – їй просто страшно.</li> <li>➤ Вона може лякатися, коли йдете не тільки ви, а й інші люди. Дитину лякають прощання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Намагайтеся залишатися разом з дитиною і не розлучайтеся з нею якийсь час.</li> <li>➤ Якщо потрібно залишити дитину ненадовго (піти в магазин, до ванної кімнати), допоможіть дитині оформити її почуття в слова і зв'язати їх з тим, що їй довелося пережити. Покажіть дитині, що ви її любите, і що це інше прощання, тому що ви скоро повернетесь. «Тобі страшно. Ти не хочеш, щоб я йшла, тому що минулого разу, коли ми розлучилися, ти не знала, де я. Зараз все інакше, я дуже скоро повернуся».</li> <li>➤ Якщо потрібно піти надовго, залиште дитину зі знайомими їй людьми, скажіть, куди ви йдете, навіщо, і коли повернетесь. Скажіть дитині, що будете думати про неї. Залиште свою фотографію або щось зі своїх речей, і телефонуйте дитині, якщо можете. Коли повернетесь, скажіть, що сумували і думали про неї. Варто повторити це кілька разів.</li> </ul>

## Поради батькам щодо надання допомоги дітям до трьох років, які пережили лихо або катастрофу

Якщо ваша дитина...	Що з нею відбувається	Як допомогти
...має проблеми з харчуванням: їсть забагато або відмовляється від їжі	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Стрес по-різному впливає на дитину, в тому числі і на її апетит.</li> <li>➤ Здорове харчування – важливий аспект, але якщо ви будете приділяти занадто багато уваги їжі, це викличе стрес і створить напруженість у ваших стосунках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Потрібно розслабитися. Зазвичай з зниженням рівня стресу апетит дитини нормалізується. Не змушуйте дитину їсти.</li> <li>➤ Їжте разом в дитиною і перетворіть цей процес в моменти веселощів і відпочинку.</li> <li>➤ Майте вдома запас корисних продуктів, якими можна швидко перекусити. Діти часто їдять на ходу.</li> <li>➤ Якщо ви все ж хвилюєтеся, що дитина втратила істотно у вазі, проконсультуйтеся у педіатра.</li> </ul>
...втрачає здатність робити щось, що робила раніше (наприклад, користуватися горщиком) ...не говорить так добре, як раніше	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Часто, коли малюки переживають стрес або їм страшно, вони тимчасово втрачають нещодавно набуті здібності або навички.</li> <li>➤ Таким чином малюки показують нам, що з ними щось не в порядку і їм потрібна наша допомога.</li> <li>➤ Втрата якихось навичок після того, як дитина їх набула (наприклад, якщо вона знову почала мочитися в ліжку), змушує її відчувати сором і збентеження. Дорослі, які піклуються про дитину, повинні з розумінням поставитись до цього і надати підтримку.</li> <li>➤ Дитина робить це не навмисне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Уникайте критики – це змусить дитину хвилюватися, і вона ніколи не навчиться тому, що необхідно.</li> <li>➤ Не змушуйте дитину виконувати певні дії – це призведе до боротьби за владу.</li> <li>➤ Замість того, щоб концентруватися на проблемі (наприклад, на невмінні користуватися горщиком), допоможіть дитині відчувати, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують.</li> <li>➤ Щойно дитина відчує себе в більшій безпеці, вона знову опанує втрачені навички.</li> </ul>
...поводиться необережно, робить щось небезпечно для себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Це може здатися дивним, але коли діти не почуваються безпечно, то часто і самі поведуться ризиковано.</li> <li>➤ Це спосіб сказати: «Ти мені потрібна. Доведи, що я тобі важливий – захисти мене».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подбайте про безпеку дитини. Спокійно підійдіть до неї і, якщо потрібно, візьміть її на руки.</li> <li>➤ Дайте малюкові зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, що він дорогий вам, і ви не хочете, щоб з ним що-небудь сталося.</li> <li>➤ Покажіть дитині, що є більш позитивні способи привернути вашу увагу.</li> </ul>
...лякається чогось, чого не боялася раніше	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Малюки вірять в те, що батьки всемогутні і можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці.</li> <li>➤ Після того, що сталося, ця віра в батьків вже не є такою непохитною, як раніше, без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.</li> <li>➤ Багато чого може нагадувати дитині про пережите лихо і лякати її (дощ, поштовхи після землетрусу, машини швидкої допомоги, крики людей, переляканий вираз вашого обличчя).</li> <li>➤ Ви в цьому не винні – причиною є пережите лихо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Коли дитина перелякана, поговоріть з нею про те, що ви зробите, щоб захистити її.</li> <li>➤ Якщо щось нагадує дитині про пережите і змушує боятися, що це станеться знову, допоможіть дитині зрозуміти, чим те, що відбувається зараз (дощ або гучні звуки) відрізняється від того, що відбувалося під час лиха.</li> <li>➤ Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть їй вигнати їх. «Іди геть, чудовисько, не лякай мою дівчинку. Я зараз прикрикну на монстра, він злякається і піде. Геть!». Дитина занадто мала, щоб зрозуміти і оцінити, що ви дійсно захистили її, але ви самі маєте нагадати собі про все, що вам вдалося зробити для дитини.</li> </ul>

Поради батькам щодо надання допомоги дітям до трьох років, які пережили лихо або катастрофу		
Якщо ваша дитина...	Що з нею відбувається	Як допомогти
...виглядає «гіперактивною», не може всидіти на місці і ні на чому не може сконцентруватися	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Страх може породжувати нервову енергію, яка накопичується в організмі.</li> <li>➤ Дорослі, хвилюючись, часом ходять туди-сюди швидкими кроками. Діти в таких випадках бігають, стрибають і поводяться неспокійно.</li> <li>➤ Коли ми зациклюємося на поганому, важко приділяти увагу чомусь іншому.</li> <li>➤ Деякі діти більш активні від народження.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Допоможіть дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння) і запевніть її, що зараз вона в безпеці.</li> <li>➤ Допоможіть дитині позбутися нервової енергії: нехай розімнеться, побігає, позаймається спортом, глибоко і повільно дихає.</li> <li>➤ Посидьте з нею і позаймайтеся чим-небудь, що вам обом подобається – покидайте м'яч, почитайте, пограйте, помалюйте. Навіть якщо дитина буде продовжувати бігати, це їй допоможе.</li> <li>➤ Якщо дитина активна, концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, яка енергія в ній вирує, і знайдіть їй заняття, яке допоможе витратити цю енергію.</li> </ul>
...грає в агресивні ігри, постійно говорить про те, що трапилося і про ті жахливі речі, які вона бачила	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Малюки часто проявляють свої емоції у грі. Агресивні ігри – це їх спосіб сказати нам, в якій жахливій ситуації вони побували або знаходяться, і що у них на душі.</li> <li>➤ Коли дитина говорить про те, що трапилося, це може викликати сильні емоції і у вас, і у дитини (страх, смуток, злість)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Якщо можете, дослухайтеся до того, що говорить дитина.</li> <li>➤ Звертайте увагу на те, які почуття демонструє дитина в грі, навчіть формулювати ці почуття вербально і будьте поруч, щоб підтримати її (взяти на руки, втішити).</li> <li>➤ Якщо дитина занадто засмучується, дуже емоційно реагує, або якщо програє одну і ту ж трагічну сценку, допоможіть їй заспокоїтися, відчуті себе захищеною, і подумайте про те, щоб порадитися з фахівцем.</li> </ul>
...стала дуже вимогливою і командувати вами ... здається «впертою», наполягаючи на тому, щоб все було саме так, як хоче вона	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ З 18 місяців до 3 років малюки зазвичай намагаються «командувати».</li> <li>➤ Це дратує, але це нормальна складова процесу дорослішання, і допомагає дітям зрозуміти, що вони дорогі батькам і можуть отримати бажане.</li> <li>➤ Коли діти відчувають небезпеку, вони намагаються командувати батьками більше, ніж зазвичай. Це їх спосіб боротьби зі страхами. Вони немов кажуть нам: «Усе навколо настільки жахливе, що мені потрібно хоч щось контролювати».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Пам'ятайте, це не означає, що дитина погана або примхлива. Це нормально, просто зараз вона стала більше командувати, тому що не відчуває себе в безпеці.</li> <li>➤ Нехай малюк контролює дрібниці. Дайте йому можливість вибирати, що одягнути або з'їсти, в які ігри пограти, які казки почитати. Контролюючи дрібниці, дитина відчувається краще. Врівноважуйте можливість вибору і контролю, дотримуючись режиму дня. Якщо дитина буде «командувати всім», то відчуватиме себе незахищеною.</li> <li>➤ Підбадьорюйте дитину, коли вона намагається навчитися чомусь новому. Дитина відчуває, що вона контролює ситуацію, якщо їй вдається одягнутися, зібрати пазл, налити сік в стакан.</li> </ul>

Перша Психологічна Допомога	Публікація видана фондом «Глобальна ініціатива в психіатрії» в рамках програми КОБЕРМ – спільної ініціативи EU і UNDP	3
-----------------------------	---	---

Поради батькам щодо надання допомоги дітям до трьох років, які пережили лихо або катастрофу		
Якщо ваша дитина...	Що з нею відбувається	Як допомогти
...стала дратівливою і гнівливою ... багато кричить (більше, ніж раніше)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Можливо ще до того, як сталося лихо, у вашої дитини траплялися спалахи гніву. Це нормально для малюків. Дитина впадає у відчай, коли у неї щось не виходить, або коли вона не може вербально донести до інших, що хоче або що їй потрібно.</li> <li>➤ Зараз дитині є про що сумувати (як і вам), і можливо, їй дійсно потрібно поплакати або покричати.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Скажіть дитині, що розумієте, як їй важко. «Так, зараз все дійсно погано. Нам було так страшно. Тут немає твоїх іграшок і телевізора, Ось ти і злишся».</li> <li>➤ З більшим терпінням, аніж зазвичай, ставтеся до спалахів гніву і реагуйте на них не осудом, а ласкою. Можливо, зазвичай ви так не вчинили б, але ж зараз особливі обставини. Якщо дитина плаче або кричить, побудьте з нею, дайте їй зрозуміти, що ви поруч. Якщо спалахи гніву стануть занадто частими або сильними, встановіть розумні межі.</li> </ul>
... б'є вас	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Так діти виражають свій гнів.</li> <li>➤ Коли дитина б'є дорослу людину, вона відчуває небезпеку. Їй страшно, що вона може вдарити людину, яка повинна захищати її.</li> <li>➤ Можливо, дитина б'є вас, тому що бачила, як інші люди б'ються.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Щоразу, коли дитина б'є вас, дайте їй зрозуміти, що так робити не можна. Візьміть її міцно за руки, щоб вона не могла вас вдарити, змусьте сісти. Скажіть: «Так не можна, це боляче. Якщо ти вдариш мене, тобі доведеться сісти і не вставати».</li> <li>➤ Якщо дитина досить доросла, навчіть її, як вербально висловлювати свої вимоги. Скажіть: «Використовуй слова. Скажи: «Я хочу цю іграшку»».</li> <li>➤ Допоможіть дитині висловити гнів іншим чином – через гру, в бесіді, в малюнках.</li> <li>➤ Якщо ви сваритеся з іншими дорослими, намагайтеся залагоджувати такі конфлікти наодинці, а не в присутності дитини, щоб вона не чула і не бачила вас. Якщо потрібно, поговоріть про свої переживання з подругою або фахівцем.</li> </ul>
... каже вам: «Забирайся геть, я тебе ненавиджу» ... каже, що це ви в усьому винні	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Причина такої поведінки – пережите лихо і все те, що сталося потім, але дитина занадто мала, щоб це розуміти.</li> <li>➤ Коли трапляється щось погане, малюки часто зляться на батьків, тому що вірять, що батьки могли цьому запобігти.</li> <li>➤ Ви не винні, але зараз не час виправдовуватися. Ваша дитина потребує вас.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Пам'ятайте, через що пройшов малюк. Він насправді так не думає – він просто злий, і його охоплюють різні складні емоції.</li> <li>➤ Підтримайте гнів дитини, але обережно перенаправте його на пережите лихо. «Ти дуже злишся, адже відбулося багато поганого. Я теж злюся. Мені дуже шкода, що це сталося, але навіть мама не може зробити так, щоб урагани ніколи не траплялися. Нам обом зараз важко».</li> </ul>

Перша Психологічна Допомога	Публікація видана фондом «Глобальна ініціатива в психіатрії» в рамках програми КОБЕРМ - спільної ініціативи EU і UNDP	4
-----------------------------	---	---

## Поради батькам щодо надання допомоги дітям до трьох років, які пережили лихо або катастрофу

Якщо ваша дитина...	Що з нею відбувається	Як допомогти
<p>...не хоче ані грати, ані займатися чимось ще</p> <p>...поводиться так, немов вона не має ніяких почуттів (ані радості, ані смутку)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ваша дитина потребує вас – сталося стільки всього, ймовірно, їй сумно і вона дуже пригнічена.</li> <li>➤ Коли діти переживають стрес, деякі з них починають кричати, а деякі, навпаки, замовкають і замирають. І тим, і іншим, потрібні близькі люди поруч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Посидьте з дитиною, притисніть її до себе. Дайте їй відчуття, що любите її.</li> <li>➤ Якщо можете, допоможіть дитині вербалізувати її почуття. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися або хвилюватися – нормально. «Здається, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально. Я побуду з тобою».</li> <li>➤ Займайтеся разом з дитиною чимось приємним для неї – почитайте книжку, заспівайте пісеньку, пограйте разом.</li> </ul>
<p>... багато плаче</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін. Ясна річ, дитина сумує.</li> <li>➤ Дайте дитині можливість посумувати, втіште її – це їй допоможе, навіть якщо вона продовжить сумувати.</li> <li>➤ Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль, зверніться за допомогою. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного благополуччя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Дайте дитині можливість висловити свою печаль.</li> <li>➤ Допоможіть дитині озвучити свої почуття, дати їм назву і зрозуміти їх причину. «Думаю, тобі сумно. Багато чого поганого сталося, наприклад. . .».</li> <li>➤ Підтримайте дитину – посидьте з нею, приділіть їй додаткову увагу. Призначте час, який будете проводити разом.</li> <li>➤ Допоможіть дитині з надією дивитися в майбутнє. Важливо думати і говорити про те, як ви будете жити далі, що будете робити – наприклад, ходити на прогулянки, в парк або зоопарк, грати з друзями.</li> <li>➤ Подбайте про себе.</li> </ul>
<p>... сумує за людьми, з якими ви не бачитеся після пережитого лиха</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Навіть якщо малюки не завжди висловлюють свої почуття, знайте, що їм важко втрачати зв'язок з важливими і рідними для них людьми.</li> <li>➤ Якщо близька дитині людина загинула, малюк буде відчувати більш сильні емоції щодо того, що сталося. Якщо емоції занадто сильні і не йдуть на спад більше двох тижнів, зверніться до фахівця.</li> <li>➤ Маленькі діти не розуміють, що таке смерть, і думають, що людина ще повернеться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Якщо людина поїхала, допоможіть дитині якимось підтримувати з нею зв'язок (наприклад, надсилайте фотографії або листівки, дзвоніть).</li> <li>➤ Говоріть з дитиною про тих, кого вона любить. Навіть якщо цих людей поруч немає, можна підтримувати позитивні почуття до них, розмовляти про них.</li> <li>➤ Визнайте, що дійсно важко не бачити близьких, це сумно.</li> <li>➤ Якщо хтось загинув, простими словами і чесно відповідайте на питання дитини про цю людину.</li> </ul>
<p>... сумує за речами, які ви втратили в результаті пережитого лиха</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Якщо сім'я або громада втратила занадто багато в результаті лиха, дорослі можуть не звернути уваги не те, як багато для дитини може означати втрата іграшки або іншого улюбленого предмета – наприклад, ковдри.</li> <li>➤ Коли дитина сумує через іграшки, вона проявляє свою тугу по всьому, що ви втратили в результаті пережитого лиха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Дозвольте дитині висловлювати смуток. Це справді сумно, що дитина втратила свою іграшку або ковдру.</li> <li>➤ Якщо це можливо, постарайтеся знайти щось замість іграшки або ковдри, що б змогло втішити вашу дитину.</li> <li>➤ Переключіть увагу дитини на інші заняття.</li> </ul>