

Поради батькам з надання допомоги дітям дошкільного віку, які пережили лихо чи катастрофу

| Реакції | Як реагувати | Приклади того, що казати і що робити |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Безпорадність та пасивність: Діти знають, що не можуть себе захистити. Під час лиха вони відчуваються ще більш незахищеними і хочуть знати, що батьки їх захистять. Вони можуть виражати це незвичайно спокійною або збудженою буйною поведінкою.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Утіште дитину, нехай вона відпочине, погодуйте її, дайте води, надайте можливість пограти та помалювати. ○ Знайдіть способи перемкнути малювання чи гру з травматичної події на щось, що допомогло би дитині. ○ Завірте дитину, що ви та інші дорослі її захистите. | <p>Більше обіймайте дитину, тримайте її за руку, частіше саджайте на коліна.</p> <p>Переконайтеся в наявності спеціального захищеного місця, де ваша дитина могла би грати під належною увагою.</p> <p>Під час гри чотирирічна дитина постійно збиває кубики, зображуючи як їх зносить ураганний вітер. Після того запитують: “А можеш захистити кубики від вітру?”, дитина швидко будує стіну з двох рядів кубиків і каже: “Тепер вітер до нас не дістанеться”. Хтось з батьків може відповісти: “Так, це міцна стіна”, і пояснити “Ми робимо все, щоби тебе захистити”.</p> |
| <p>Загальні страхи: Маленькі діти можуть почати боятися залишатися наодинці, заходити до ванної кімнати, лягати спати і взагалі знаходитися без батьків. Дітям хочеться вірити в те, що батьки можуть захистити їх у будь-якому випадку, і що інші дорослі - вчителі і поліцейські, повинні їм допомагати.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Залишайтеся максимально спокійними зі своєю дитиною. Намагайтеся не озвучувати при дитині власні страхи. ○ Допоможіть дитині знову здобути впевненість у тому, що ви не залишите її і можете її захистити. ○ Нагадайте дитині, що є люди, які вже надають допомогу сім'ям, і що за необхідністю ваша сім'я зможе отримати додаткову допомогу. | <p>Намагайтеся, щоби дитина не чула про ваші страхи, коли розмовляєте по телефону або з іншими людьми.</p> <p>Кажіть дитині: “Нам більше не погрожує ураган, і люди навколо роблять усе можливе, щоби з нами нічого не трапилось”.</p> <p>Скажіть: “Якщо тобі стане страшно, підійди та візьми мене за руку. І я зрозумію, що ти хочеш мені щось сказати”.</p> |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ Йдучи, кажіть дітям, що повернетесь. Назвіть реальний час, зрозумілими словами, і поверніться вчасно. ○ Знайдіть способи, якими би дитина могла би розповісти вам про свої страхи. | |
| <p>Невпевненість у тому, що небезпека минула: Маленькі діти можуть випадково підслухати якусь інформацію у дорослих або інших дітей, або побачити телевізійні кадри, чи просто уявити, що те що трапилося відбувається знову. Вони вірять, що небезпека поруч, навіть якщо це відбувається десь далеко.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Давайте прості пояснення і якщо треба, повторюйте їх часто, навіть щодня. Переконайтеся у тому, що дитина розуміє ті слова, що ви використовуєте. ○ З'ясуйте, які слова або пояснення вона почула, і поясніть цю інформацію. ○ Якщо небезпека далеко від вас, важливо сказати дитині, що небезпека не поряд, а далеко від вашої оселі. | <p>Продовжуйте пояснювати дитині, що ураган закінчився, і ви далеко від затопленої території.</p> <p>Намалюйте схему або покажіть на мапі, як далеко ви знаходитесь від місця (стихійного) лиха, і що ви у безпеці. “Бачиш, ураган був ось там, а ми знаходимося ось тут і тут безпечно”.</p> |
| <p>Невпевненість у тому, що небезпека минула: Маленькі діти можуть випадково підслухати якусь інформацію у дорослих або інших дітей, або побачити телевізійні кадри, чи просто уявити, що те що трапилося відбувається знову. Вони вірять, що небезпека поруч, навіть якщо це відбувається десь далеко.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Давайте прості пояснення і якщо треба, повторюйте їх часто, навіть щодня. Переконайтеся у тому, що дитина розуміє ті слова, що ви використовуєте. ○ З'ясуйте, які слова або пояснення вона почула, і поясніть цю інформацію. ○ Якщо небезпека далеко від вас, важливо сказати дитині, що небезпека не поряд, а далеко від вашої оселі. | <p>Намалюйте “личка”, які виражають різні почуття, на паперових тарілках. Розкажіть про кожне коротку історію: “Пам’ятаєш, коли в будинок зайшла вода, у нас були ось такі вирази обличчя?”.</p> <p>Скажіть: “Діти цілком можуть переживати і сумувати, якщо їх домівка зруйнована”.</p> <p>Дайте дитині матеріали для поробок або ігор, через які вона зможе виразити свої почуття. Потім за допомогою слів, що позначають емоції, перевірте, що вона відчувала: “Це насправді страшна картинка. Ти злякалася, коли побачила воду?”</p> |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Страх того, що нещастя трапиться знову, який виникає, коли дитина бачить, чує або відчуває щось, що нагадує їй про те, що трапилося.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Поясніть різницю між тим, що трапилося і тим, що нагадує про це. ○ Наскільки можливо, максимально захистіть дитину від того, що може нагадати їй про те, що сталося. | <p>“Те, що йде дощ, ще не означає, що знову буде ураган. Дощ слабший і не може все руйнувати, як ураган”.</p> <p>Захистіть дитину від зображень стихійного лиха в теле- і радіопередачах або в комп’ютері, тому що вони можуть викликати страх, що це станеться знову.</p> |
| <p>Проблеми зі сном: дитина не хоче лягати одна, не хоче спати одна, прокидається в страху, їй сняться погані сни.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Завірте дитину, що вона в безпеці. Перед сном проводьте більше часу разом, у тиші. ○ Дозвольте дитині спати при тьмяному світлі або впродовж певного часу дозвольте спати з вами. ○ Деяким дітям допомагає, якщо їм роз’яснити різницю між сном і реальним життям. | <p>Перед сном займіть дитину чимось спокійним - розкажіть улюблену історію на спокійну тему.</p> <p>Перед сном скажіть: “Сьогодні можеш поспати з нами, але завтра ляжеш у своє ліжечко”.</p> <p>“Погані сни приходять від наших думок - від того, що нам лячно, а не від того, що відбувається насправді”.</p> |
| <p>Повернення до звичок, властивих більш ранньому віку: Смоктання великого пальця, нічне нетримання сечі, дитячий белькіт, бажання посидіти на колінах</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Не висловлюйте емоцій, поведіться “як завжди”, оскільки ці звички можуть зберегтися на протязі якогось часу після того, що сталося. | <p>Якщо дитина мочиться в ліжко, без коментарів замініть білизну та одяг. Не дозволяйте нікому критикувати або соромити дитину та казати: “Ти ще така маленька”.</p> |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нерозуміння факту смерті: Дошкільнята не розуміють, що смерть незворотня. У них казкові уявлення про життя і вони можуть вірити у те, що це саме їх думки спричинили загибель. Втрата домашньої тваринки може стати важким випробовуванням для дитини, не кажучи вже про втрату члена сім'ї або іншої близької людини.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Надайте відповідне віку пояснення, яке не дає хибних сподівань, про те, що є смерть. ○ Намагайтеся зрозуміти, що саме ваша дитина хоче дізнатися. Дайте відповідь простими словами та запитайте, чи вона ще щось хоче запитати. ○ Не применшуйте почуття дитини щодо втрати тваринки або особливої іграшки. | <p>Дозвольте дітям приймати участь у релігійних і світських церемоніях похорону.</p> <p>Допоможіть дитині знайти спосіб попрощатися - нехай вона зобразить на малюнку щасливий спогад або поставить свічку, або помолиться за загиблого.</p> <p>Якщо загинула домашня тваринка, можна сказати: “Ні, Шарик не повернеться, але ми можемо про нього думати та говорити, і будемо пам'ятати, який він був кумедний песик”.</p> <p>Пожежник сказав, що ніхто би не зміг врятувати Шарика, і ти ні в чому не винна. Я знаю, що ти дуже за ним сумуєш”.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|