

Поради батькам щодо надання допомоги дітям шкільного віку, які пережили лихо чи катастрофу

Реакція	Як розпізнати	Приклади того, що говорити та що робити
<p>Нерозуміння того, що сталося</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ На кожне запитання дитини давайте зрозумілі пояснення щодо того, що сталося. Уникайте лякаючих подробиць. Поясніть наявну у дитини або неясну інформацію про те, чи зберігається ще небезпека. ○ Нагадайте дитині, що фахівці вже надають допомогу сім'ям, і що при необхідності ваша сім'я зможе отримати додаткову допомогу. ○ Розкажіть дитині, що може статися у майбутньому 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знаю, інші діти кажуть, що будуть ще урагани, але зараз ми у безпечному місці, де урагани нам нестрашні». ➤ Відповідайте на всі питання, які можуть виникати у дитини (не дратуючись при цьому). І запевняйте дитину, що вашій родині нічого не загрожує. ➤ Розкажіть дитині, що відбувається, особливо про те, що стосується школи, і де ви будете жити
<p>Почуття провини: Школярі можуть турбуватися про те, що вони якимось чином винні в тому, що трапилося, або що вони могли змінити все. Вони можуть посоромитись висловити свою тривогу іншим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Давайте дитині можливість розповісти вам про те, що її непокоїть. ○ Заспокоїте дитину і запевніть у тому, що вона невинна у тому, що сталося. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Відведіть дитину вбік, поясніть їй - «Після такого лиха багато дітей, та й їхніх батьків, увесь час думають: «Може, я щось мав зробити по-іншому?» Це не означає, що вони у чомусь винні». ➤ «Пам'ятаєш, пожежник казав, що не міг урятувати Марину, і ти в цьому не винна».
<p>Страх повторення і реакція на все, що нагадує подію.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує їй про те, що сталося (люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) і поясніть різницю між тим, що сталося, і тим, що нагадує про подію згодом. ○ Стільки разів, скільки потрібно повторюйте дитині, що їй нічого не загрожує. ○ Захистить дитину від телевізійних новин про подію, оскільки це може спричинити страх повторення лиха. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Коли дитина зрозуміє, що саме нагадує їй про те, що трапилося, скажіть – «Постарайся сказати собі: «Мені сумно, тому що дощ нагадав мені про ураган, але зараз урагану немає, і мені нічого не загрожує». ➤ «Думаю, нам зараз треба відпочити від телевізора».

<p>Повторення розповіді про те, що трапилося, або повторення самої події в грі знову і знову.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Дайте дитині можливість висловлювати свою реакцію словами та діями. Скажіть їм, що це гаразд. ○ Заохочуйте позитивні стратегії вирішення проблем у формі гри та малювання 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Я помітила, що ти багато малюєш те, що сталося. А ти знаєш, що так роблять багато дітей? ➤ «Намалюй школу –таку, якою ти хочеш її бачити після ремонту, щоб вона стала набагато міцнішою»
<p>Страх того, що їх переповнюють почуття</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Знайдіть місце, де дитина зможе спокійно виражати свої страхи, злість, смуток і таке інше. Дозвольте дитині поплакати і зануритися, не чекайте від неї хоробрості та витримки. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Коли трапляється щось страшне, людей переповнює сильні емоції – вони злилися на всіх чи сумують. Хочеш, посидь тут, укутавшись у ковдру, поки тобі не стане краще?
<p>Проблеми зі сном: дитині сниться страхіття. Вона боїться спати одна і просить дозволити спати з батьками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Нехай дитина розповість вам про свої страхіття. Поясніть, що погані сни це нормально, і що це пройде. Не змушуйте дитину надто докладно переказувати поганий сон. ○ Тимчасово можна спати разом. Разом із дитиною заплануйте, коли вона знову спатиме у своєму ліжку. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Це був просто страшний сон. Давай подумаємо, про щось приємне, що тобі може наснитися, і я гладитиму тебе по спинці поки ти не заснеш». ➤ «Можеш сьогодні і завтра спати у нас у спальні. Потім я можу довше сидіти з тобою у твоїм ліжечку, доки ти заснеш. Якщо тобі знову буде страшно, то потім про це поговоримо».
<p>Занепокоєння про власну безпеку та безпеку інших.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Допоможіть дитині поділитися з вами тим, що її турбує, та надайте їй реальну інформацію. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Створіть «тривожний ящик», куди дитина може кидати листки паперу, на яких пише, що її турбує. У певний час розбирайте коробку та розбирайте проблеми і давайте відповіді на питання, що турбують дитину.
<p>Зміна у поведінці: невласлива дитині агресія або невгамовна поведінка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Заохочуйте дитину грати та займатися спортом, щоб вона знайшла вихід своїм почуттям та занепокоєнню. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Знаю, ти не хотіла грюкати дверима. Тяжко, коли так злишся». ➤ «Може прогуляємось? Іноді, коли тебе переповнюють сильні емоції, корисно трохи порухатися».
<p>Соматичні скарги: безпричинний головний біль, біль у животі, у м'язах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ З'ясуйте, чи наявна медична причина. Якщо її немає, заспокоїте дитину, запевніть її, що це нормально. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Переконайтеся, що дитина всипається, нормально їсть, п'є багато води і має достатньо фізичного навантаження.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Поводьтеся з дитиною як завжди; якщо ви приділятимете таким безпричинним скаргам занадто багато уваги, їх стане більше. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Може, сядеш тут? А як стане краще, скажи, і в карти пограємо».
<p>Уважне спостереження за реакціями та станом батьків: небажання турбувати батьків власними проблемами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Дайте дитині можливість поговорити про свої почуття, і ваші власні. ○ Максимально зберігайте спокій, щоб не збільшити занепокоєння дитини. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Так, у мене зламана кісточка, але після того, як співробітники швидкої її перебинтували, вже не так болить. Зізнайся, мабуть, страшно бачити мене пораненою?»
<p>Занепокоєння про інші жертви та сім'ї</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Попросіть дитину надати конструктивну допомогу іншим, але не звинувачуйте її за невиконані обов'язки. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Допоможіть дитині вибрати відповідне до її віку, але важливе завдання (наприклад, розчищення шкільного двору від уламків, збирання грошей або речей для тих, хто потребує).