

Поради для батьків: як допомогти дітям дошкільного віку після травматичних подій

Реакція/поведінка	Рішення	Що можна сказати і зробити:
<p>Безпорадність і пасивність: маленькі діти знають, що вони не можуть захистити самі себе. А за важких обставин вони почуваються ще більш безпорадними. Їм треба знати, що їхні батьки подбають про їхню безпеку. Вони можуть виражати це незвичайно тихою або збудженою поведінкою.</p>	<p>Подбайте про комфорт, відпочинок, їжу, воду та умови, необхідні для гри або малювання.</p> <p>Подбайте про те, щоб перенаправити спонтанні малювання або гри про травматичні події на те, що допоможе їм почувати себе краще та у більшій безпеці.</p> <p>Заспокоюйте вашу дитину, пояснюючи що ви або інші дорослі захистять її.</p>	<p>Більше обіймайте дитину, тримайте її частіше за руку або беріть на руки.</p> <p>Знайдіть особливе безпечне місце, де дитина може грати під наглядом.</p> <p>Під час гри 4-річна дитина ламає стіну з кубиків, наче ударною хвилею. Ви можете запитати, наприклад: “Як можна захиститись від вітру?”. Дитина швидко буде додаткову стіну з кубиків і каже: “Тепер нас не дістати”. Батьки можуть відповісти наступне: “Тепер стіна точно стала міцнішою” і додати: “Ми робимо дуже багато для того, щоб бути у безпеці”.</p>
<p>Загальний страх: маленькі діти можуть боятися бути насамоті у кімнаті або у ванній, одним лягати спати або бути ще якимось розлученими від батьків. Діти хочуть вірити, що їхні батьки можуть захистити їх у будь-якій ситуації, а інші дорослі (вчителі чи поліцейські) також можуть їм допомогти.</p>	<p>Залишайтеся спокійними з вашою дитиною. Намагайтеся не озвучувати свої страхи перед дитиною.</p> <p>Подбайте про те, щоб ваші діти були впевнені, що ви їх не залишите і зможете їх захистити.</p> <p>Нагадуйте їм, що навколо працюють люди для того, щоб захистити сім'ї, і, якщо треба, вашій сім'ї теж допоможуть.</p> <p>Якщо вам потрібно кудись піти без дітей, переконайте їх, що ви повернетесь. Позначте точний час вашого повернення і поверніться вчасно.</p> <p>Дозвольте вашій дитині розповісти вам про її страхи.</p>	<p>Переконайтеся, що коли ви розмовляєте телефоном або розмовляєте з іншими людьми, ваша дитина не чує, як ви ділитеся своїми страхами.</p> <p>Скажіть: “Тепер ми у безпеці, а інші люди продовжують працювати, щоб усі були у безпеці”.</p> <p>Скажіть: “Якщо тобі стане страшно, підійди до мене і візьми мене за руку. Так я знатиму, що ти хочеш мені щось сказати”.</p>
<p>Нерозуміння того, що небезпека минула: Маленькі діти можуть випадково почути розмови дорослих чи старших дітей, побачити щось по телевізору, або просто вигадати, що небезпечна ситуація повторюється знову. Вони вірять, що небезпека поряд, біля них, навіть якщо події відбулися або відбуваються десь далеко.</p>	<p>Давайте прості пояснення вашій дитині, і, якщо треба, повторюйте їх кожен день. Переконайтеся, що діти розуміють слова, які ви використовуєте.</p> <p>З'ясуйте, які слова чи пояснення вони чули раніше, спробуйте виправити непорозуміння.</p> <p>Якщо ви знаходитесь далеко від небезпечної ситуації, то поясніть вашій дитині, що небезпеки поряд немає.</p>	<p>Продовжуйте пояснювати вашій дитині, що небезпека минула, і що ви далеко від неї.</p> <p>Намалюйте або покажіть карту, пояснюючи, наскільки далеко ви перебуваєте від небезпеки: “Бачиш, небезпека ось де, а ми дуже далеко від неї, у спокійному місці”</p>

Реакція/поведінка	Рішення	Що можна сказати і зробити:
<p>Повернення до поведінки молодшого віку: дитина починає знову смоктати палець, говорити уві сні, проситися на руки, або з'являється енурез.</p>	<p>Ведіть себе спокійно і не приділяйте цьому занадто уваги, наскільки можливо. Така поведінка характерна для дітей, які пережили важкі ситуації.</p>	<p>Якщо ваша дитина почала знову мочитися в ліжку, тихо змініть з неї одяг та постільну білизну, нічого не коментуючи. Не дозволяйте нікому критикувати вашу дитину або соромити її.</p>
<p>Страхи про повернення небезпеки: коли діти бачать, чують чи відчувають те, що нагадує їм про небезпечну ситуацію.</p>	<p>Поясніть різницю між ситуацією та будь-якими нагадуваннями про неї.</p> <p>Захищайте ваших дітей від того, що може нагадати про небезпечну ситуацію, наскільки це можливо.</p>	<p>«Навіть якщо гримить грім, це не означає що знов почався ураган. Грім набагато тихіший і не зламає нічого, як це може ураган.»</p> <p>Тримайте дитину подалі від телебачення, радіо та комп'ютера, які можуть стати поштовхом для того, щоб дитина знову почала переживати всі страхи.</p>
<p>Дитина не розмовляє: вона мовчить чи їй важко сказати, що її непокоїть</p>	<p>Поясніть почуття словами, такі як злість, сум, занепокоєння за життя батьків, друзів або братів та сестер</p> <p>Не заставляйте їх говорити, але скажіть що вони можуть поговорити з вами в будь-який час.</p>	<p>Намалюйте прості обличчя з різними почуттями (гнів, страх, радість) на паперових тарілках. Розкажіть коротку історію про кожне з них, наприклад, якщо дитина пережила повінь, ви можете сказати: «Пам'ятаєш, коли вода заходила в дім (наприклад), і у тебе було таке занепокоєне обличчя?»</p> <p>Скажіть щось на кшталт: «Діти можуть дуже сумувати, коли їхній будинок пошкоджений».</p> <p>Знайдіть художні чи ігрові матеріали, щоб допомогти дітям виразити свої почуття. Потім скористайтеся словами які називають почуття, щоб перевірити як вони себе почували: «Це дуже страшний малюнок. Тобі було страшно, коли ти побачив воду?»</p>
<p>Проблеми зі сном: дитина боїться спати вночі на самоті, боїться залишатися на самоті в кімнаті, прокидається зляканою, погано спить.</p>	<p>Переконайте вашу дитину, що вона в безпеці. Проводьте більше часу разом з нею перед сном.</p> <p>Дозвольте вашій дитині спати з нічною лампою, в якій приглушене світло, або дозвольте тимчасово спати з вами в одному ліжку.</p> <p>Деяким дітям потрібні пояснення, що є різниця між сном та реальним життям.</p>	<p>Перед сном займіться спокійними тихими справами. Розкажіть улюблену історію з втішним заспокійливим змістом.</p> <p>Перед тим, як йти у ліжку, можете сказати: “Сьогодні ти можеш спати разом із нами, але завтра ти спатимеш у своєму ліжку”.</p> <p>“Погані сні виникають від наших думок про щось страшне, а не від справжніх подій навколо нас”.</p>
<p>Несприйняття смерті: діти дошкільного віку не розуміють остаточність смерті (повернути загиблих не можливо). Дітям притаманне «магічне мислення» і вони можуть вірити, що їхні думки спричинили смерть. Втрата домашнього улюбленця може бути дуже важкою для дитини.</p>	<p>Підберіть пояснення, відповідні за віком, які не дають марних надій щодо реалії смерті.</p> <p>Не применшуйте почуття щодо втрати домашнього улюбленця або улюбленої іграшки.</p> <p>Приділіть увагу, щоб зрозуміти що ваша дитина хоче знати. Відповідайте просто та перепитайте, чи залишилися у дитини ще питання.</p>	<p>Дозвольте дітям брати участь у ритуалах поховання згідно з культурними та релігійними традиціями.</p> <p>Допоможіть їм знайти свій спосіб попрощатися (намалювати щасливі спогади, запалити свічку або помолитися за покійного).</p> <p>“Ні, Пушок не повернеться, але ми будемо думати про нього, говорити про нього і пам'ятати, яким чудовим псом він був”.</p> <p>“Рятувальник сказав, що Пушка не можна було врятувати, і це не твоя вина. Я знаю, що ти дуже за ним сумуватимеш”.</p>