

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
<b>❖ Немовлята та діти молодшого віку</b>		
<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 почуття. Якою б не була її реакція, дитина потребує вашої любові та ласки.</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? Мабуть тобі сумно. Сумувати – це нормально. Хочеш, я з тобою посиджу?”</p>

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

<p>улюбленця або улюбленої іграшки може спричинити справжнє горе.</p>		<p>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>❖ <b>Школярі</b></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 можливість 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 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”.</p>
<p>Переповідає або знову і знову переграє подію, що сталася.</p>	<p>Це – нормальна реакція на кризу. Якщо дозволяти дитині говорити або розігрувати подію, при цьому заохочуючи позитивне вирішення</p>	<p>Поясніть: “Ти малюєш багато картин того, що сталося. Знаєш, інші діти теж так роблять”.</p>

	через гру або малювання, це зрештою допоможе їй заспокоїтися і почувати себе краще.	“Можливо, тобі варто намалювати свою школу, коли її відбудують. Якою вона має бути?”
Розгублена, не розуміє, що трапилося.	<p>Хоча діти шкільного віку загалом краще розуміють природу речей та взаємозв'язків, вони усе ще не здатні мислити абстрактно та логічно, як дорослі.</p> <p>Водночас вони борються зі змінами і інколи вдаються до “магічного мислення”. Відтак вони не до кінця усвідомлюють те, що сталося.</p> <p>Без чітких пояснень дорослих вони “заповнюватимуть прогалини” на власний розсуд.</p>	<p>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”.</p> <p>Продовжуйте відповідати на питання і переконувати дитину, що ваша родина у безпеці. Не дратуйтеся.</p> <p>Ваші діти повинні значи, чого їм чекати у майбутньому. Розповідайте їм про плани стосовно навчання чи нового місця проживання.</p> <p>Нагадайте дитині, що є спеціальні люди, які забезпечують захист і благополуччя родин і що за необхідності ви можете звернутися до них.</p>
<b>❖ Підлітки</b>		
Може створювати проблеми для вас і вдаватися до самодеструктивної поведінки (алкоголь, наркотики, незахищений секс, схильність нещасних випадків тощо).	<p>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 поведінки. Ситуація може загостритися у період кризи.</p> <p>Сварки та прочухани лише погіршать самопочуття підлітка.</p>	<p>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 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,</p>

		<p>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 телевізор?”</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. Допоможіть підліткові знайти змістовні проекти, які йому / їй під силу, наприклад, прибирання каміння та сміття з території школи, збір коштів та речей нужденним тощо.</p>

**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.
- Переконуйте 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.
- Дослухайтеся 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.