

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

| РЕАКЦІЇ/ПОВЕДІНКА | ВІДПОВІДЬ | ЩО РОБИТИ ЧИ СКАЗАТИ |
|--|--|---|
| <p>Безпорадність і пасивність: маленькі діти знають, що не можуть захистити себе. Під час війни чи стихійного лиха вони відчуваються ще більш безпорадними. Вони хочуть знати, що їх батьки забезпечать їх безпеку. Вони можуть висловлювати це, будучи надзвичайно тихими або схвильованими.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Забезпечте комфорт, відпочинок, їжу, воду та можливість для гри та малювання. ▪ Знайдіть способи перетворити спонтанне малювання або гру з елементами пережитих подій на щось, що змусить їх почуватися безпечніше або краще. ▪ Запевніть дитину, що ви та інші дорослі захистите її. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Частіше обіймайте дитину, тримайте її за руку або садіть на коліна. ▪ Переконайтеся, що у вас є спеціальна безпечна гральна зона для дитини під належним наглядом. ▪ У грі чотирирічна дитина продовжує збивати блоки ураганними вітрами. Запитавши, «А ти можеш побудувати захисток від вітрів?», дитина швидко будує товсту стіну з подвійного блоку і каже: «Вітер нас тепер не дістане». Ви можете відповісти: «Ця стіна дуже міцна» і пояснити: «Ми робимо багато речей, щоби бути у безпеці». |
| <p>Загальна лякливність: маленькі діти можуть почати більше боятися залишатися на самоті, бути у ванній, лягати спати або будь-яким чином розлучатися з батьками. Діти хочуть вірити, що батьки зможуть захистити їх у будь-яких ситуаціях і що інші дорослі, наприклад, вчителі чи поліцейські, готові їм допомогти.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Будьте якомога спокійнішими зі своєю дитиною. Намагайтеся не озвучувати власні страхи перед нею. ▪ Допоможіть дітям повернути впевненість у тому, що ви їх не залишите і що ви можете їх захистити. ▪ Нагадайте їм, що є люди, які працюють, щоб забезпечувати безпеку, і що ваша сім'я зможе отримати додаткову допомогу, якщо потрібно. ▪ Коли ви йдете, то запевніть свою дитину, що ви повернетесь. Розкажіть зрозумілими їй словами коли, і поверніться вчасно. ▪ Допоможіть вашій дитині знайти способи як прокомунікувати свої страхи з вами. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Слідкуйте, коли ви розмовляєте по телефону чи просто з іншими людьми, щоб ваша дитина не чула, як ви висловлюєте страх. ▪ Говоріть такі речі, як: «Зараз ми в безпеці від урагану, і люди наполегливо працюють, щоб з нами було все добре». ▪ Скажіть: «Якщо ти починаєш боятися, то підійди і візьми мене за руку. Тоді я буду знати, що тобі потрібно щось мені сказати». |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Спантеличеність щодо того, чи минула небезпека: маленькі діти можуть підслухати розмови дорослих та старших дітей, або побачити щось по телевізору, або просто уявити, що це відбувається знову. Вони вважають, що небезпека близько, навіть якщо це сталося далеко.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Давайте прості, повторювані пояснення коли потрібно, хоч навіть щодня. Переконайтеся, що ваша дитина розуміє слова, які ви використовуєте. ▪ З'ясуйте, які ще слова чи пояснення вона чула, та проясніть неточності. ▪ Якщо ви перебуваєте на деякій відстані від небезпеки, важливо сказати дитині, що поблизу вас небезпеки немає. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Продовжуйте пояснювати своїй дитині, що ураган пройшов і що ви знаходитесь далеко від затопленої зони. ▪ Намалюйте або покажіть на карті, наскільки ви далеко від зони катастрофи, і що ви перебуваєте в безпеці. "Бачиш? Ураган був аж ось там, а ми тут, у цьому безпечному місці». |
| <p>Не розмовляє: мовчить або не може сказати, що її турбує.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Висловте словами загальні почуття дітей, такі як гнів, смуток, занепокоєння про безпеку батьків, друзів та братів і сестер. ▪ Не змушуйте їх говорити, але дайте їм знати, що вони можуть поговорити з вами в будь-який час. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Намалюйте на папері «смайлики» для позначення різних почуттів. Розкажіть коротку історію про кожну з них, наприклад: «Пам'ятаєш, коли в дім пішла вода, і в тебе було таке занепокоєне обличчя?» ▪ Скажіть щось на кшталт: «Діти можуть дуже сумувати, коли їхній будинок пошкоджений». ▪ Надайте художні чи ігрові матеріали, щоб допомогти їм самовиразитися. Потім запитайте, що вони відчували. «Це справді страшна картина. Ти злякався, коли побачив воду?» |
| <p>Страх, що війна чи стихійне лихо повернеться: коли вони бачать, чують чи іншим чином відчують щось, що нагадує їм про катастрофу.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Поясніть різницю між подією та нагадуванням про подію. ▪ Захистіть дітей від речей, які будуть нагадувати їм про пережите. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Незважаючи на те, що йде дощ, це не означає, що знову буде ураган. Дощ слабкий і він не може зруйнувати будинки, як ураган». ▪ Оберегайте свою дитину від теле- радіо- та інтернет зображень бідства, які можуть викликати страх, що воно повториться». |
| <p>Проблеми зі сном: страх бути самому вночі, спати на самоті, прокидатися зі страхом, нічні кошмари.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Запевніть дитину, що вона в безпеці. Проводьте більше спокійного часу разом перед сном. ▪ Дозвольте дитині спати з приглушеним світлом або | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохочуйте заспокійливе проведення часу перед сном. Розкажіть улюблену історію чи казку із хорошим кінцем. ▪ Перед сном скажіть: «Ти можеш поспати з нами |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>тимчасово спати з вами.</p> <ul style="list-style-type: none"> Деякі діти можуть зрозуміти різницю між сном і реальним життям, якщо ви поспробуєте її пояснити. | <p>сьогодні, але завтра ти будеш спати у своєму ліжку, добре?».</p> <ul style="list-style-type: none"> «Кошмари приходять від наших думок про страх, а не від реальних подій». |
| <p>Відкат до ранніх проявів поведінки: смоктання великого пальця, нічне нетримання, потреба сидіти у вас на колінах</p> | <ul style="list-style-type: none"> Залишайтеся нейтральними та безпристрасними наскільки можете, тому що все це може тривати деякий час після пережитого. | <ul style="list-style-type: none"> Якщо у вашої дитини почнеться нічне нетримання сечі, то змініть їй одяг та білизну, не коментуючи це. Не дозволяйте нікому критикувати або соромити дитину, кажучи: «Ти що маленька дитина?». |
| <p>Нерозуміння концепту смерті: діти дошкільного віку не розуміють, що смерть необоротна. В них є «магічне мислення» і вони можуть вірити, що їхні думки спричинили смерть. Втрата домашньої тварини може бути дуже важкою для дитини.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Дайте відповідне віку пояснення — яке не дає помилкових надій — про реальність смерті. Не применшуйте її почуттів через втрату домашньої тварини чи улюбленої іграшки. Беріть підказки з того, що вас питає ваша дитина. Відповідайте простими словами, і запитайте, чи є у неї ще запитання. | <ul style="list-style-type: none"> Дозвольте дитині брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи. Допоможіть їй знайти свій власний спосіб попрощатися - намалювавши щасливий спогад, запаливши свічку чи помолившись за них. «Ні, Ральф не повернеться, але ми можемо думати про нього, говорити про нього і згадувати, яким він був смішним песиком». «Пожежник сказав, що ніхто не міг врятувати Ральфа, і це не твоя вина. Я знаю, що ти дуже сумуєш за ним». |