

## ПОРАДИ БАТЬКАМ ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

РЕАКЦІЇ/ПОВЕДІНКА	ВІДПОВІДЬ	ЩО РОБИТИ ЧИ СКАЗАТИ
<p><b>Спонтеліченість з приводу того, що сталося</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Давайте чіткі пояснення щодо того, що сталося, щоразу, коли ваша дитина запитує. Уникайте деталей, які налякають вашу дитину. Виправляйте будь-яку інформацію, яка є незрозумілою вашій дитині, чи яка приносить їй спонтеліченість щодо того, чи існує небезпека.</li> <li>▪ Нагадуйте дітям, що є люди, які працюють над тим, щоб сім'ї були в безпеці, і що ваша сім'я може отримати додаткову допомогу, якщо це необхідно.</li> <li>▪ Дайте дітям зрозуміти, що вони можуть очікувати далі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Я знаю, що інші діти казали, що насуваються нові урагани, але зараз ми перебуваємо в захищеному від ураганів місці».</li> <li>▪ Продовжуйте відповідати на запитання ваших дітей (не роздратовуючись) і запевняйте їх, що сім'я в безпеці.</li> <li>▪ Розкажіть їм, що відбувається, особливо про все, що пов'язано зі школою та тим, де вони будуть жити.</li> </ul>
<p><b>Почуття відповідальності:</b> у дітей шкільного віку може виникнути занепокоєння, що вони якимось чином могли якимось чином змінити те, що сталося. Вони можуть вагатися чи висловлювати ці занепокоєння перед іншими.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дайте дітям можливість висловити вам свої занепокоєння.</li> <li>▪ Заспокойте їх і поясніть, чому це була не їхня вина.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Відведіть дитину вбік та поясніть: «Після такої катастрофи багато дітей — і батьків теж — продовжують думати: «Що я міг би зробити інакше?» або «Я мав би щось зробити», але це не означає, що вони були винні.»</li> <li>▪ «Пам'ятаєш? Пожежник сказав, що ніхто не міг врятувати Ральфа, і в цьому немає твоєї вини».</li> </ul>
<p><b>Страх повторення події та реакція на нагадування про неї</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Допоможіть дитині визначити, що саме їй нагадує про пережите бідство (люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) та пояснити різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї.</li> <li>▪ Запевняйте, що вона у безпеці так часто, як їй це потрібно.</li> <li>▪ Захистіть дитину від висвітлення війни чи стихійного лиха у ЗМІ, оскільки це може викликати страх повторення пережитого.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Коли ваша дитина буде впізнавати нагадування, скажіть: «Спробуй подумати про себе - я засмучена, тому що йде дощ і нагадує мені про ураган, але зараз урагану немає, і я в безпеці».</li> <li>▪ «Я думаю, що нам потрібно зараз відпочити від телевізора».</li> </ul>

<p><b>Переказування події</b> або її розігрування знову і знову</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дозвольте дитині говорити та розігрувати ці реакції. Нехай вона знає, що це нормально.</li> <li>▪ Заохочуйте позитивне вирішення проблем у вигляді гри чи малювання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Я помітив, що ти малюєш багато картинок того, що сталося. Ти знаєш, що багато дітей роблять так само?»</li> <li>▪ «Це може тобі допомогти - намалюй як би ти хотіла, щоб твоя школа була перебудована, для того, щоб зробити її безпечнішою».</li> </ul>
<p><b>Страх бути перевантаженим своїми почуттями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Створіть їй безпечний та довірливий простір для вираження свого страху, гніву, смутку тощо. Дозвольте вашій дитині плакати або сумувати; не очікуйте, що вона буде сміливою чи сильною.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Коли трапляються страшні речі, у людей виникають сильні почуття, наприклад, вони гніваються на всіх або дуже сумують. Ти б хотіла посидіти тут під ковдрою, поки тобі не стане краще?»</li> </ul>
<p><b>Проблеми зі сном,</b> у тому числі кошмари, страх спати на самоті, вимагання спати з батьками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нехай ваша дитина розповість вам про нічний кошмар. Поясніть, що погані сні – це нормально, і вони зникнуть. Не просіть дитину вдаватися в подробиці поганого сну.</li> <li>▪ Тимчасова зміна спального місця – це нормально, але складіть з дитиною план повернення до нормального режиму та розпорядку сну.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Це був страшний сон. Давай подумаємо про якісь хороші речі, про які ти можеш помріяти, а я буду гладити тобі спинку, поки ти не заснеш».</li> <li>▪ "Ти можеш поспати в нашій спальні наступні кілька ночей. Потім ми будемо проводити більше часу з тобою в твоєму ліжку, перш ніж ти лягатимеш спати. Якщо тебе знову щось налякає, ми можемо про це поговорити".</li> </ul>
<p><b>Занепокоєння про свою безпеку та безпеку інших</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Допоможіть вашій дитині поділитися з вами своїм занепокоєнням та надайте їй реалістичну інформацію.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Створіть «коробку для турбот», куди діти можуть записувати свої занепокоєння. Виділіть час, щоб переглянути їх, спробувати вирішити та знайти відповіді на дитячі стурбованості.</li> </ul>
<p><b>Видозмінена поведінка:</b> незвично агресивна або неспокійна поведінка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Заохочуйте дитину займатися розважальними активностями та фізичними вправами, щоб давати вихід своїм почуттям і розчаруванням.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Я знаю, що ти не хотіла грюкнути цими дверима. Мабуть, важко відчувати себе такою злою».</li> <li>▪ «А що якщо ми підемо погуляємо? Іноді рух допомагає із сильними почуттями».</li> </ul>

<p><b>Соматичні скарги:</b> головний біль, біль у животі, біль у м'язах, для якого, здається, немає ніякої причини.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дізнайтеся, чи є у болю якісь медичні причини. Якщо ж ні, то забезпечте підтримку і запевніть, що це нормально.</li> <li>▪ Ведіть себе прагматично зі своєю дитиною; якщо приділяти цим немедичним скаргам занадто багато уваги, то це може їх тільки збільшити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Слідкуйте за тим, щоб дитина висипалася, добре їла, пила багато води та займалася спортом.</li> <li>▪ «Як щодо того, щоб трошки посидіти? Коли тобі стане легше, скажи мені, і ми зможемо пограти в карти».</li> </ul>
<p><b>Уважно стежить за реакціями батьків та одужанням:</b> не бажає турбувати батьків своїми проблемами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дайте дитині можливість поговорити як про свої, так і про ваші почуття.</li> <li>▪ Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не занепокоювати вашу дитину ще більше.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Так, у мене зламана щиколотка, але після того, як лікарі її зафіксували, я почуваюся набагато краще. Тобі напевно було страшно бачити, як мені боляче, чи не так?»</li> </ul>
<p><b>Стурбованість про інших постраждалих та їхніх сімей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Заохочуйте до конструктивної діяльності для допомоги іншим, але не обтяжуйте відповідальністю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Допоможіть дитині знайти проекти, які відповідають її віку та мають значення (наприклад, прибирання шкільних завалів, збір грошей або запасів для тих, хто цього потребує).</li> </ul>

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКАМ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

РЕАКЦІЇ/ПОВЕДІНКА	ВІДПОВІДЬ	ЩО РОБИТИ ЧИ СКАЗАТИ
<p><b>Відстороненість, сором і почуття провини</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдіть безпечний час та місце для обговорення з вашою дитиною-підлітком пережитих подій та їх почуттів.</li> <li>• Наголосіть, що її почуття є поширеними, і виправте її надмірне самозвинувачення за допомогою реалістичних пояснень того, що насправді можна було зробити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Багато дітей — і дорослих — почуваються так само, як і ти, вони сердяться й звинувачують себе, що не змогли зробити більше. Ти не винен — пам'ятай: навіть пожежники сказали, що ми нічого більше не могли зробити».</li> </ul>
<p><b>Ніяковість</b> признатись про свої страхи, відчуття вразливості, страх бути сприйнятим як ненормальний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допоможіть підліткам зрозуміти, що їх почуття є поширеними.</li> <li>• Заохочуйте їхні стосунки з родиною та однолітками, для того щоб вони отримували необхідну підтримку під час періоду відновлення.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я відчував те саме, що й ти. Наляканість і безпорадність. Більшість людей так себе відчувають, коли трапляється війна чи стихійне лихо, навіть якщо ззовні вони виглядають спокійними».</li> </ul>