

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЯК ДОПОМОГТИ НЕМОВЛЯТАМ ТА МАЛЮКАМ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

Якщо ваша дитина...	Зрозуміти	Допомогти
<p>..має проблеми зі сном, не хоче лягати спати, не спить сама, прокидається вночі з криком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли діти бояться, вони хочуть бути з людьми, які допомагають їм відчувати себе в безпеці, і хвилюються, коли ви не разом. ▪ Якщо ви не були разом під час війни, лягати спати наодинці може нагадати вашій дитині про цю розлуку. ▪ Час сну – це час для згадок, тому що ми не зайняті іншими справами. Людям часто сниться те, чого вони бояться і тому вони можуть боятися засинати. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Якщо хочете, то дозвольте своїй дитині спати з вами. Але дайте йому зрозуміти, що це лише тимчасово. ▪ Дотримуйтесь режиму перед сном: казка, молитва, обійми. Розкажіть їй про цю рутину (щодня), щоб вона знала, чого очікувати. ▪ Обійміть її і скажіть, що вона у безпеці; що ви тут і нікуди не підете. Зрозумійте, що вона капризує ненавмисно. Це може зайняти трохи часу, але коли вона почуватиметься безпечніше, вона буде спати краще.
<p>...боїться, що з вами може трапитись щось погане. (Ви також можете відчувати схожу тривогу)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Це нормально мати такий страх після того, як ви були в небезпеці. ▪ Цей страх може бути ще сильнішим, якщо ваша дитина була не з вами під час війни. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нагадуйте своїй дитині та собі, що зараз ви у безпеці. ▪ Якщо ви не у безпеці, розкажіть про те, що ви робите, щоб захистити її. ▪ Складіть план, хто буде піклуватися про вашу дитину, якщо з вами щось трапиться. Це може допомогти вам менше хвилюватися. ▪ Займайтеся разом приємними речима, щоб допомогти їй думати про інші речі.
<p>... плаче або капризує, коли ви залишаєте її, навіть коли йдете у ванну. ...не витримує без вас.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Діти, які ще не можуть говорити або сказати, що вони відчувають, можуть показувати свій страх, чіпляючись за вас або плачучи. ▪ Прощання можуть нагадувати вашій дитині про будь-яку розлуку, пов'язану з війною. ▪ Дитячий організм реагує на розставання (крутить шлунок, серце прискорено б'ється). Щось всередині каже: «О ні, я не можу її втратити». ▪ Ваша дитина не намагається маніпулювати або контролювати вас. Вона налякана. ▪ Вона також може злякатись, коли інші люди (не тільки ви) йтимуть. Прощання лякають її. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Намагайтеся залишатися зі своєю дитиною і уникайте розставань саме зараз. ▪ Для нетривалих розлук (магазин, ванна кімната) допоможіть дитині зрозуміти її почуття та пов'язати їх із тим, що вона пережила. Дайте їй зрозуміти, що ви любите її, і що це прощання відрізняється, тому що ви скоро повернетесь. «Ти така налякана. Ти не хочеш, щоб я йшла/йшов, тому що минулого разу, коли ми не були разом, ти не знала, де я. Зараз все зовсім інакше, і я скоро повернусь». ▪ Під час довшої розлуки залишіть її зі знайомими людьми, розкажіть їй куди ви йдете, чому і коли повернетесь. Дайте їй зрозуміти, що ви будете думати про неї. Залиште фото чи щось, що нагадує про вас та подзвоніть коли зможете. Коли ви повернетесь, скажіть їй, що ви сумували за нею, думали про неї і повернулися як і обіцяли. Вам потрібно буде повторювати це знову і знову.

<p>...має проблеми з їжею - їсть занадто багато або відмовляється від їжі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стрес впливає на вашу дитину по-різному, включаючи її апетит. ▪ Здорове харчування важливе, але надмірне зосередження на ньому може викликати стрес і напругу у ваших стосунках. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заспокойте. Зазвичай, коли рівень стресу вашої дитини знижується, її харчові звички повертаються до норми. Не змушуйте дитину їсти. ▪ Їжте разом і слідкуйте щоб час прийому їжі був веселим і розслаблюючим. ▪ Майте напоготові здорові перекуси. Маленькі діти часто їдять на ходу. ▪ Якщо ви хвилюєтесь, що ваша дитина значно втрачає вагу, проконсультуйтеся з педіатром.
<p>... не робить те, що робила раніше (наприклад, не ходить на горщик) . . не розмовляє, як раніше</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Часто, коли маленькі діти налякані або перебувають у стресовому стані, вони тимчасово втрачають здібності чи навички, яких вони нещодавно навчилися. ▪ Саме таким чином маленькі діти говорять нам, що вони не в порядку і потребують нашої допомоги. ▪ Втрата навичок після того, як діти їх навчилися (наприклад, знову пієти в ліжку), може викликати у них сором або збентеження. Батьки повинні ставитись до цього з розумінням і підтримкою. ▪ Ваша дитина робить це ненавмисно. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Уникайте критики. Це змусить її переживати, що вона ніколи не навчиться ▪ Не змушуйте дитину. Це створює боротьбу за владу. Замість того, щоб зосереджуватись на самих здібностях (наприклад, на користування горщиком), допоможіть своїй дитині відчувати, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують. ▪ Коли ваша дитина почуватиметься в безпеці, вона відновить всі втрачені здібності.
<p>...веде себе безрозсудно, робить небезпечні речі</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Це може видатись дивним, але коли діти відчують небезпеку, вони часто поводяться небезпечно. ▪ Це один із способів сказати: «Ти мені потрібен. Покажи мені, що я важлива, турбуючись про мою безпеку. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Оберігайте її. Спокійно беріть її і обіймайте, якщо це потрібно. ▪ Дайте їй зрозуміти, що те, що вона робить є небезпечним, що вона важлива вам, і ви б не хотіли, щоб з нею щось трапилося. ▪ Покажіть їй інші способи для привернення вашої уваги.
<p>...боїться речей, які не лякали її раніше</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Маленькі діти вірять, що їхні батьки всемогутні і можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм відчувати себе у безпеці. ▪ Через те, що сталося, ця віра пошкоджена, і без неї світ стає для них страшнішим. ▪ Багато речей може нагадати вашій дитині про війну чи стихійне лихо (дощ, поштовхи, карети швидкої допомоги, крики людей, переляканий вираз вашого обличчя) і це може її налякати. ▪ Це не ваша вина – це була війна чи стихійне лихо. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли ваша дитина боїться, поговоріть з нею про те, як ви будете її захищати. ▪ Якщо якісь речі будуть нагадувати вашій дитині про пережиті події та змушувати її хвилюватися, що все відбувається знову, допоможіть їй зрозуміти, як те, що відбувається зараз (наприклад, дощ або поштовхи) відрізняється від справжньої війни чи стихійного лиха. ▪ Якщо вона говорить про монстрів, то разом виганяйте їх. "Йдіть геть, монстри. Не чіпайте мою дитину. Я скажу монстрам брись, і вони злякаються і підуть геть. Брись брись." ▪ Ваша дитина занадто маленька, щоб розуміти та оцінити, як ви її захищали, але нагадуйте собі про те, що ви робили.

<p>...здається гіперактивною, не може всидіти на місці та ні на що не звертає уваги</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Страх може породити нервову енергію, яка залишається всередині наших тіл. ▪ Дорослі іноді нервово намотують круги, коли хвилюються. Маленькі діти бігають, стрибають і вередують. ▪ Коли наш розум зациклений на поганому, дуже важко звертати увагу на інші речі. ▪ Деякі діти від природи активніші за інших. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть дитині розпізнати її почуття (страх, занепокоєння) і переконайте її, що вона у безпеці. ▪ Допоможіть дитині позбутися нервової енергії: порозтягуйтеся, побігайте, позаймайтесь спортом, глибоко та повільно подихайте. ▪ Сядьте з нею і займіться чимось, що подобається вам обом: покидайте м'яч, почитайте книжку, пограйте, помалюйте. Навіть якщо вона не перестає вести себе гіперактивно, це їй допомагає. ▪ Якщо ваша дитина від природи активна, зосередьтесь на хорошому. Подумайте про всю ту енергію, яку вона має, і знайдіть заняття, які відповідають її потребам.
<p>...грає в жорстокий спосіб. ...продовжує говорити про війну чи стихійне лихо та всі погані речі, які вона бачила.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Маленькі діти часто розмовляють через гру. Жорстока гра може бути їхнім способом розповісти нам наскільки травматичним було пережито, і що вони відчувають всередині. ▪ Коли ваша дитина розповідає про те, що сталося, це може викликати сильні почуття як у вас, так і у вашої дитини (страх, смуток, гнів). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Якщо ви можете це терпіти, слухайте свою дитину, коли вона «говорить». ▪ Коли ваша дитина грається, помічайте її почуття і допомагайте їй зрозуміти їх та будьте поруч, щоб підтримати її (обійняти її чи заспокоїти). ▪ Якщо вона надмірно засмучена, замкнута в собі або розігрує одну й ту ж саму сцену, допоможіть їй заспокоїтись, почуватися в безпеці та можливо зверніться до дитячого психолога.