

Рекомендації батькам щодо надання допомоги немовлятам та дітям після стихійного лиха

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ЗРОЗУМІЙТЕ	СПОСОБИ ДОПОМОГИ
<p>... має проблеми зі сном, не хоче лягати, або спати сам, прокидається вночі з криком</p>	<p>► Коли діти бояться, вони хочуть бути з людьми, які допомагають їм відчувати себе в безпеці, і хвилюються, коли ви не разом.</p> <p>► Якщо ви були розлучені під час катастрофи, лягти в ліжко наодинці може нагадати вашій дитині про цю розлуку.</p> <p>► Сон – це час для спогадів, тому що ми не зайняті іншими справами. Людям часто сняться сни про те, чого вони бояться, тому їм може бути страшно спати.</p>	<p>► Якщо ви хочете, нехай ваша дитина спить з вами. Дайте йому зрозуміти, що це лише на якийсь час .</p> <p>► Заведіть процедуру укладання дитини спати: розкажіть їй казку, помоліться, пообнімайтеся з нею. Дотримуйтеся цієї процедури (щодня), щоб він знав, чого очікувати.</p> <p>► Обійміть його і скажіть йому, що він у безпеці; що ви поряд і не підете нікуди. Зрозумійте, що він не спеціально поводить погано. Це може зайняти час, але коли він буде відчувати себе в безпеці, він буде краще спати.</p>
<p>... переживає, що з вами може статися щось погане. (Можливо, у вас є подібні турботи.)</p>	<p>► Природно відчувати подібні страхи після того, як ви опинилися в небезпеці.</p> <p>► Ці страхи можуть бути ще сильнішими, якщо під час катастрофи ваша дитина була розлучена з близькими.</p>	<p>► Нагадайте своїй дитині та собі, що зараз ви в безпеці.</p> <p>► Якщо ви не в безпеці, розкажіть про те, як ви працюєте, щоб захистити її.</p> <p>► Складіть план, хто б доглядав за вашою дитиною, якби з вами</p>

		<p>щось трапилося. Це може допомогти вам менше хвилюватися.</p> <p>► Робіть разом позитивні речі, щоб відволіктися.</p>
<p>... плаче або скаржиться щоразу, коли ви залишаєте його, навіть коли йдете до туалету</p> <p>... терпіти не може бути далеко від вас</p>	<p>► Діти, які ще не вміють розмовляти чи говорити про свої почуття, можуть показувати страх, чіпляючись чи плачучи. ► Прощання можуть нагадувати дитині про розлуку, пов'язану з катастрофою.</p> <p>► Дитяче тіло реагує на розлуку (живот опускається, серце частішає). Щось усередині каже: "Ні, я не можу її втратити".</p> <p>► Ваша дитина не намагається маніпулювати або контролювати вас. Він боїться. ► Він також може боятися, коли інші люди (не тільки ви) уходять. Прощання викликає у нього страх.</p>	<p>► Намагайтеся залишатися зі своєю дитиною і уникати розлучень. ► Для коротких розлучень (магазин, ванна кімната) допоможіть дитині називаючи її почуття та пов'язуючи їх із тим, через що вона пережила. Дайте йому зрозуміти, що ви любите його, і що це прощання відрізняється, ви скоро повернетесь. «Ти такий наляканий. Ти не хочеш, щоб я уйшла, тому що минулого разу, коли ми не були разом, ти не знав, де я. Це інше, і я негайно повернуся». ► Під час довшої розлуки нехай він залишиться зі знайомими людьми, скажіть йому, куди ви йдете, чому і коли повернетесь. Дайте йому зрозуміти, що ви думаете про нього. Залиште фото чи щось своє та зателефонуйте, якщо зможете. Коли ви повернетесь, скажіть йому, що ви</p>

		сумували за ним, думали про нього і повернулися. Вам потрібно буде повторювати це знову і знову.
... має проблеми з прийомом їжі, їсть занадто багато або відмовляється від їжі.	<p>► Стрес впливає на вашу дитину по-різному, у тому числі на її апетит. ► Здорова їжа важлива, але надмірне зосередження на їжі може викликати стрес і напруженість у ваших стосунках.</p>	<p>► Розслабтеся. Зазвичай, коли рівень стресу вашої дитини знижується, її харчові звички повертаються до норми. Не змушуйте дитину їсти. ► Їжте разом, щоб час їжі був веселим і розслаблюючим. ► Зберігайте здорові закуски. Маленькі діти часто їдять на ходу. ► Якщо ви хвилюєтесь або ваша дитина значно худне, зверніться до педіатра.</p>
... не може робити те, що робив раніше (наприклад, користуватися горщиком) ... не розмовляє, як раніше	<p>► Часто, коли маленькі діти перебувають у стані стресу або страху, вони тимчасово втрачають здібності чи навички, які вони нещодавно навчилися. ► Так маленькі діти говорять нам, що вони не в порядку і потребують нашої допомоги. ► Втрата здібності після того, як діти її здобули (наприклад, знову мочити ліжко), може викликати у них сором або збентеження. Вихователі повинні</p>	<p>► Уникайте критики. Це змушує його хвилюватися, що він ніколи не навчиться. ► Не змушуйте дитину. Це створює боротьбу за владу. ► Замість того, щоб зосередитися на здібностях (наприклад, не використовувати горщик), допоможіть своїй дитині відчувати, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують. ► Якщо ваша дитина буде відчувати себе в безпеці, вона</p>

	бути з розумінням і підтримкою. ► Ваша дитина робить це не спеціально.	відновить втрачені здібності.
... безрозсудний, робить небезпечні речі.	► Це може здатися дивним, але коли діти відчують себе небезпечними, вони часто поведуться небезпечно. ► Це один із способів сказати: «Ти мені потрібен. Покажіть мені, що я важливий, захищаючи мене.	► Бережіть дитину. Спокійно йдіть, візьміть її і тримайте її, якщо потрібно. ► Дайте їй зрозуміти, що те, що вона робить, небезпечно, що вона важлива, і ви б не хотіли, щоб з нею щось трапилося. ► Покажіть їй інші більш позитивні способи, щоб вона могла привернути вашу увагу.
... боїться речей, які не лякали її раніше	► Малі діти вірять, що їхні батьки всемогутні і можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці. ► Через те, що сталося, ця віра була пошкоджена, і без неї світ стає страшнішим. ► Багато речей може нагадувати вашій дитині про катастрофу (дощ, поштовхи, машини швидкої допомоги, крики людей, переляканий вираз вашого обличчя) і налякає її. ► Це не ваша вина – це була катастрофа.	► Коли ваша дитина боїться, поговоріть з нею про те, як ви захистите її. ► Якщо щось нагадує вашій дитині про катастрофу і змушує її хвилюватися, що вона повторюється, допоможіть їй зрозуміти, чим те, що відбувається зараз (наприклад, дощ або вторинні поштовхи), відрізняється від катастрофи. ► Якщо вона говорить про монстрів, приєднайтеся до неї, щоб вигнати їх. «Йди геть, монстр. Не турбуй мою дитину. Я скажу монстру-бу, і воно злякається і піде

		геть. Бу-Бу." ► Ваша дитина занадто мала, щоб зрозуміти й усвідомити, як ви захистили її, але нагадуйте собі про те, що ви зробили.
... здається "возбудженим", не може усидіти на місці і ні на що не звертає уваги.	► Страх може створити нервову енергію, яка залишається в нашому тілі. ► Дорослі іноді крокують, коли ми хвилюємося. Маленькі діти бігають, стрибають і вередують. ► Коли наш розум зациклений на поганих речах, нам важко звернути увагу на інші речі. ► Деякі діти від природи активні. ► Допоможіть дитині розпізнати свої почуття (страх, занепокоєння) і переконайте дитину, що вона в безпеці.	► Допоможіть дитині розпізнати свої почуття (страх, занепокоєння) і переконайте дитину, що вона в безпеці. ► Допоможіть дитині позбутися нервової енергії: розтягування, біг, спорт, глибоке та повільне дихання. ► Сядьте з ним і займіться справою, яка вам подобається: кидайте м'яч, читайте книги, грайте, малюйте. Навіть якщо він не перестає бігати, це йому допомагає.
...грає в насильницькій манері ... продовжує говорити про катастрофу та погані речі, які він бачив.	► Малі діти часто розмовляють через гру. Насильницька гра може бути їхнім способом розповісти нам, наскільки божевільними були або є, і що вони відчувають всередині. ► Коли ваша дитина розповідає про те, що сталося, можуть виникнути сильні почуття як до вас, так і	► Якщо ви можете це терпіти, слухайте свою дитину, коли вона «говорить». ► Поки ваша дитина грає, помічайте почуття, які вона відчуває, і допоможіть їй, називаючи почуття та підтримуйте її (тримайте її, заспокоюйте). ► Якщо він надмірно засмучений,

	до вашої дитини (страх, смуток, гнів)	розривається або розігрує ту саму неприємну сцену, допоможіть йому заспокоїтися, допоможіть йому почуватися в безпеці та подумайте про допомогу професіонала.
...стала дуже вимогливим і владним ...здається "упертою", наполягаючи на тому, щоб все було зроблено за її правилами	<p>► У віці від 18 місяців до 3 років маленькі діти часто здаються "контролюючими".</p> <p>► Це може дратувати, але це нормальна частина дорослішання, яка допомагає їм зрозуміти, що вони важливі і можуть досягти свого. ► Коли діти відчувають себе в небезпеці, вони можуть стати більш владними, ніж зазвичай. Це один із способів упоратися зі страхами. Вони кажуть: "Все так шалено, мені потрібно щось контролювати".</p>	<p>► Пам'ятайте, що ваша дитина не контролює і не погана. Це нормально, але зараз може бути ще гірше, тому що вона відчуває себе в небезпеці. ► Нехай ваша дитина контролює дрібні речі. Дайте їй можливість вибирати, що вона одягає чи їсть, ігри, у які ви граєте, історії, які ви читаєте. Якщо вона контролює дрібниці, від цього їй стане легше. Збалансуйте, надаючи їй вибір і контроль, надавши їй структуру та рутину. Вона буде відчувати себе в небезпеці, якщо «керує шоу». ► Підбадьорюйте її, коли вона пробує нове. Вона також може почувати себе краще, коли зможе взутися, скласти пазл, налити сік.</p>

<p>... закочує істерики і вередує</p> <p>... часто кричить – більше, ніж зазвичай.</p>	<p>► Ще до катастрофи у вашої дитини, можливо, були істерики. Вони є нормальною частиною життя дитини. Це засмучує, коли ти нічого не можеш зробити і коли у тебе не вистачає слів, щоб сказати те, що ти хочеш чи потребуєш.</p> <p>► Тепер ваша дитина має багато чого засмучуватися (так само, як і ви), і, можливо, їй справді доведеться плакати та кричати.</p>	<p>► Дайте дитині знати, що ви розумієте, як йому важко. «Зараз все дуже погано. Це було так страшно. У нас немає твоїх іграшок чи телевізора, а ти злий».</p> <p>► Терпіти істерики більше, ніж зазвичай, і відповідайте з любов'ю, а не дисципліною. Зазвичай ви цього не робите, але все не нормально. Якщо він плаче або кричить, залишайтеся з ним і дайте йому зрозуміти, що ви поруч. Слід встановити розумні межі, якщо істерики стають частими або екстремальними.</p>
<p>... б'є вас.</p>	<p>► Для дітей удари – це спосіб висловити гнів.</p> <p>► Коли діти можуть вдарити дорослих, вони відчують себе небезпечними. Страшно вдарити когось, хто повинен захищати тебе.</p> <p>► Удар також може стати результатом того, що ви бачите, як інші люди б'ють один одного.</p>	<p>► Кожного разу, коли ваша дитина б'ється, дайте їй зрозуміти, що це недобре. Тримайте її за руки, щоб вона не могла вдаритися, попросіть її сісти. Скажіть щось як: «Бити погано, це небезпечно. Коли ви вдарите, вам доведеться сісти».</p> <p>► Якщо вона достатньо доросла, дайте їй слова або скажіть, що їй потрібно зробити. Скажіть їй: «Використай слова. Скажи, що я хочу цю</p>

		<p>іграшку».</p> <p>► Допоможіть їй висловити гнів іншими способами: грайте, розмовляйте, малюйте.</p> <p>► Якщо у вас конфлікт з іншими дорослими, спробуйте вирішити це наодинці, подалі від того, де ваша дитина може вас бачити чи чути. Якщо потрібно, поговоріть з другом або професіоналом про свої почуття.</p>
<p>...каже геть, я тебе ненавиджу!</p> <p>...каже, що це все твоя вина</p>	<p>► Справжня проблема — це катастрофа і все, що за нею пішло, але ваша дитина занадто мала, щоб повністю це зрозуміти.</p> <p>► Коли щось йде не так, маленькі діти часто сердяться на батьків, тому що вони вважають, що батьки повинні були запобігти цьому. ► Ви не винні, але зараз не час захищатися. Ви потребуєте вашої дитини.</p>	<p>► Згадайте, що пережила ваша дитина. Він має на увазі не все, що говорить; він злий і має справу з такою кількістю важких почуттів.</p> <p>► Підтримайте у дитини почуття гніву, але м'яко перенаправте гнів на біду. «Ти справді злий. Багато поганого сталося. Я теж злий. Я дуже хотів би, щоб цього не сталося, але навіть матері не можуть зробити так, щоб урагани не відбувалися. Це так важко для нас обох».</p>
<p>...не хоче грати чи щось робити</p> <p>...здається, насправді не має жодних</p>	<p>► Вашій дитині потрібні ви. Так багато сталося, і він, можливо, відчувається сумним і пригніченим.</p> <p>► Коли діти в стресі,</p>	<p>► Сідайте біля дитини і тримайте її поруч. Дайте йому зрозуміти, що вам не байдуже.</p> <p>► Якщо можете, передайте слова його</p>

<p>почуттів (радісних чи сумних)</p>	<p>одні кричать, а інші закриваються. Обидва потребують своїх близьких.</p>	<p>почуттям. Дайте йому зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися можна. «Здається, ти нічого не хочеш робити. Ти сумний. Сумувати – це нормально. Я залишуся з тобою».</p> <p>► Намагайтеся робити з дитиною все, що їй подобається: читати книжки, співати, гратися разом.</p>
<p>... багато плаче</p>	<p>► У вашій родині, можливо, відбулися важкі зміни через катастрофу, і цілком нормально, що ваша дитина сумує. ► Коли ви дозволяєте своїй дитині сумувати і забезпечуєте їй втіху, ви допомагаєте своїй дитині, навіть якщо вона залишається сумною. ► Якщо у вас сильне почуття смутку, вам може бути корисно отримати підтримку. Благополуччя вашої дитини пов'язане з вашим самопочуттям.</p>	<p>► Дозвольте своїй дитині висловити почуття смутку.</p> <p>► Допоможіть дитині назвати свої почуття і зрозуміти, чому вона може відчувати саме так. «Я думаю, що ти сумний. Сталося багато важких речей, наприклад. . ».</p> <p>► Підтримуйте свою дитину, сидячи з нею та приділяючи їй додаткову увагу. Проведіть особливий час разом.</p> <p>► Допоможіть своїй дитині відчути надію на майбутнє. Важливо подумати і поговорити про те, як продовжиться ваше життя і про те, що ви будете робити, наприклад, гуляти, ходити в парк чи зоопарк, грати з</p>

		друзями. ► Бережіть себе.
...сумує за людьми, яких більше не може бачити після катастрофи.	<p>► Навіть якщо маленькі діти не завжди виражають свої почуття, знайте, що їм важко, коли вони втрачають контакт з важливими людьми. ► Якщо хтось із близьких вашої дитини загинув, ваша дитина може сильніше відреагувати на катастрофу. Якщо реакції виявляються сильними і тривають більше двох тижнів, може бути корисно звернутися за допомогою до професіонала. ► Малі діти не розуміють смерті і можуть думати, що людина може повернутися.</p>	<p>► Для тих, хто переїхав, допоможіть своїй дитині якось сказати на зв'язку (наприклад, надіслати малюнки чи листівки, зателефонувати)</p> <p>► Допоможіть дитині розповісти про цих важливих людей. Навіть коли ми відокремлені від людей, ми все одно можемо відчувати до них позитивні почуття, пам'ятаючи та розповідаючи про них.</p> <p>► Визнайте, як важко не бачити людей, про яких ми піклуємося. Це сумно. ► Там, де хтось помер, відповідайте на запитання дитини просто та чесно.</p>
...сумує за речами, які ви втратили через катастрофу	<p>► Коли катастрофа приносить стільки втрат сім'ї та суспільству, можна втратити з уваги, як багато це може означати для дитини втрату іграшки або іншого важливого предмета (ковдри).</p> <p>► Скорботи про іграшку – це також спосіб сумувати про все, що у вас було до катастрофи.</p>	<p>► Дозвольте своїй дитині висловити почуття смутку. Сумно, що ваша дитина втратила іграшку чи ковдру.</p> <p>► Якщо можливо, спробуйте знайти щось, що замінило б іграшку чи ковдру, що було б прийнятним і приємним для вашої дитини.</p> <p>► Відволікайте дитину іншими заняттями.</p>