

Поради батькам щодо допомоги дітям дошкільного віку після катастроф

Реакції / Поведінка	Відповіді	Приклади того, що потрібно робити та говорити
<p><u>Безпорадність і пасивність:</u> Маленькі діти знають, що не можуть захистити себе. У катастрофі вони почуваються ще більш безпорадними. Вони хочуть знати, що батьки бережуть їх. Вони можуть висловити це, будучи надзвичайно тихими або схвильованими.</p>	<p>→ Забезпечте комфорт, відпочинок, їжу, воду та можливості для гри та малювання. → Забезпечте спонтанне малювання або гру, щоб відвернути дітей від травмуючих подій. → Запевніть дитину, що ви та інші дорослі захистите її.</p>	<p>→ Обіймайте дитину частіше, тримайте її за руку або проводьте час на колінах. → Переконайтеся, що у вашої дитини є спеціальне безпечне місце для ігор під належним наглядом. → У грі чотирирічна дитина продовжує руйнувати кубики вогнем. Питання: «Чи можете ви врятувати його від вогню? дитина швидко буде товсту стіну з подвійних блоків і каже: «Вогонь зараз до нас не дійде». Батьки можуть відповісти: «Ця стіна безперечна, міцна» і пояснити: «Ми робимо багато речей, щоб захистити нас».</p>
<p><u>Загальний страх:</u> Маленькі діти можуть більше боятися залишитися на самоті, бути у ванній, спати або іншим чином розлучитися з батьками. Діти хочуть вірити, що батьки</p>	<p>→ Будьте максимально спокійні з дитиною. Намагайтеся не озвучувати власні страхи перед дитиною. → Допоможіть дітям повернути впевненість у тому, що ви їх не</p>	<p>→ Знайте, коли ви розмовляєте по телефону або розмовляєте з іншими, що ваша дитина не чує, як ви висловлюєте страх. → Говоріть такі речі, як: «Зараз ми в безпеці»</p>

<p>можуть захистити їх у будь-яких ситуаціях і що інші дорослі, наприклад, вчителі чи поліцейські також готові допомогти їм.</p>	<p>покидаєте і що ви можете їх захистити. → Нагадайте їм, що є люди, які працюють над забезпеченням безпеки сімей, і що ваша сім'я може отримати більше допомоги, якщо вам потрібно. → Якщо ви підете, запевніть своїх дітей, що ви повернетесь. Скажіть їм реалістичний час словами, які вони розуміють, і поверніться вчасно. → Дозвольте своїй дитині повідомити вам про свої страхи.</p>	<p>від вогню, і люди наполегливо працюють, щоб бути в порядку». → Скажіть: «Якщо ти починаєш боятися більше, підійди і візьми мене за руку. Тоді я буду знати, що тобі потрібно щось мені сказати».</p>
<p><u>Розгубленість щодо того, що небезпека минула:</u> ваші діти можуть підслухати щось від дорослих і дітей старшого віку, або побачити щось по телевізору, або просто уявити, що це відбувається знову. Вони вірять, що небезпека ближче до дому, навіть якщо це сталося далі.</p>	<p>→ Давайте прості, повторювані пояснення в міру необхідності, навіть щодня. Переконайтеся, що вони розуміють слова, які ви використовуєте. → З'ясуйте, які ще слова чи пояснення вони почули, і уточніть неточності. → Якщо ви перебуваєте на певній відстані від небезпеки, важливо сказати дитині, що небезпеки немає поруч з вами.</p>	<p>→ Продовжуйте пояснювати дитині, що вогонь загасили і що ви знаходитесь подалі від небезпечної зони. → Намалюйте або покажіть на карті, наскільки ви віддалені від зони лиха, і що ви перебуваєте в безпеці. «Бачиш? Вогонь був далеко там, а ми тут, у цьому безпечному місці».</p>
<p><u>Не розмовляють:</u> Мовчання або труднощі сказати, що їх турбує.</p>	<p>→ Передайте словами спільні почуття дітей, такі як гнів, смуток, занепокоєння про</p>	<p>→ Намалюйте на паперових тарілках прості «щасливі обличчя» для різних</p>

	<p>безпеку батьків, друзів, братів і сестер. → Не змушуйте їх говорити, але дайте їм знати, що вони можуть поговорити з вами в будь-який час.</p>	<p>почуттів. Розкажіть про кожну з них коротку історію, наприклад: «Пам’ятаєш, коли ти бачив полум’я і мав таке занепокоєне обличчя?» → Скажіть щось як: «Діти можуть бути дуже сумними, коли їхній будинок пошкоджений». → Надайте художні чи ігрові матеріали, щоб допомогти їм самовиразитися. Потім скористайтеся словами, щоб перевірити, що вони відчували. «Це дійсно страшна картина. Ви злякалися, коли побачили вогонь?»</p>
<p><u>Боїться, що катастрофа повернеться:</u> Коли мають нагадування – бачити, чути чи іншим чином відчувати щось, що нагадує їм про лихо.</p>	<p>→ Поясніть різницю між подією та нагадуванням про подію. → Захищайте дітей від речей, які будуть нагадувати їм про лихо.</p>	<p>→ «Хоч у каміні горить вогонь, це не означає, що наш будинок горить знову. Вогонь у каміні під нашим контролем, і він набагато менший». → Не дозволяйте своїй дитині бачити телевізійні, радіо та комп’ютерні зображення катастрофи, які можуть викликати страх, що вона повториться.</p>
<p><u>Проблеми зі сном:</u> Страх залишитися на самоті вночі, спати на</p>	<p>→ Запевніть дитину, що вона в безпеці. Проведіть додатковий</p>	<p>→ Забезпечте заспокійливу діяльність перед сном.</p>

<p>самоті, прокинутися від страху, мати погані сни.</p>	<p>спокійний час разом перед сном. → Дозвольте дитині спати при слабкому світлі або поспати з вами обмежений час. → Хтось, можливо, зрозуміє пояснення різниці між сном і реальним життям.</p>	<p>Розкажіть улюблену історію на втішну тему. → Перед сном скажіть: «Ти можеш спати з нами сьогодні вночі, але завтра ти будеш спати у своєму ліжку». → «Погані сни приходять від наших внутрішніх думок про страх, а не від реальних речей».</p>
<p><u>Повертаючись до попередніх способів поведінки:</u> Ссання великого пальця, нічне нетримання сечі, розмови дитини, потреба бути у вас на колінах</p>	<p>→ Залишайтеся максимально нейтральними, оскільки ці страхи можуть тривати деякий час після катастрофи.</p>	<p>→ Якщо ваша дитина починає мочити ліжко, змініть їй одяг і білизну без коментарів. Не дозволяйте нікому критикувати або ганьбити дитину, кажучи: «Ти така дитина».</p>
<p><u>Нерозуміння смерті:</u> діти дошкільного віку не розуміють, що смерть не оборотна. Вони мають «магічне мислення» і можуть вірити, що їхні думки спричинили смерть. Втрата домашньої тварини може бути дуже важкою для дитини.</p>	<p>→ Дайте відповідне віку послідовне пояснення - яке не дає помилкових надій - про реальність смерті. → Не применшуйте їхні почуття з приводу втрати домашньої тварини або спеціальної іграшки. → Візьміть підказки з того, що ваша дитина хоче знати. Відповідайте просто і запитайте, чи є у нього ще запитання.</p>	<p>→ Дозвольте дітям брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи. → Допоможіть їм знайти свій власний спосіб попрощатися, намалювавши щасливий спогад, запаливши свічку або помолившись за них. → «Ні, Пеппер не повернеться, але ми можемо думати про нього, говорити про нього і згадувати, яким він був дурним песиком».</p>

		→ Пожежний сказав, що ніхто не може врятувати Пеппер, і це була не твоя вина. Я знаю, що ти дуже сумуєш за ним».
--	--	--