

Поради для батьків щодо допомоги дітям шкільного віку після катастроф

Реакції	Відповіді	Приклади речей, які можна зробити і сказати
<p><u>Розгубленість у тому, що сталося</u></p>	<p>→ Дайте чітке пояснення того, що сталося коли ваша дитина питає. Уникайте деталей, які можуть лякати дитину. Виправте будь-яку інформацію дитина незрозуміла або плутається.</p> <p>→ Нагадайте дітям, що є люди, які працюють для того щоби забезпечити безпеку для сімей.</p> <p>→ Дайте своїм дітям знати, чого очікувати далі.</p>	<p>→ «Я знаю, що інші діти сказали, що буде ще одна пожежа, але ми зараз у безпечному місці».</p> <p>→ Продовжуйте відповідати на запитання ваших дітей і запевняйте їх, що сім'я в безпеці.</p> <p>→ Розкажіть їм, що відбувається, особливо про проблеми зі школою та де вони будуть жити.</p>
<p><u>Почуття відповідальності:</u> У дітей шкільного віку можуть виникнути занепокоєння, що вони якось винні або повинні були змінити те, що сталося. Вони можуть вагатися висловлювати свої проблеми перед іншими.</p>	<p>→ Дайте дітям можливість висловити вам свої проблеми.</p> <p>→ Заспокойте їх і скажіть, чому це була не їхня вина.</p>	<p>→ Відведіть дитину в сторону. Поясніть, що: «Після такої катастрофи багато дітей — і батьки теж — продовжують думати: «Що я міг зробити по-іншому?» або «Я мав би щось зробити». Це не означає, що вони були винні.»</p> <p>→ «Пам'ятаєш? Пожежний сказав, що ніхто не може</p>

		врятувати Пеппер, і це була не ваша вина.
<u>Страхи повторення події та реакції на нагадування</u>	Допоможіть дитині визначити нагадування (людей, місця, звуки, запахи, відчуття, час доби) і прояснити різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї. Запевняйте їх так часто, як вони потребують, що вони в безпеці. Захистіть дітей від висвітлення події у ЗМІ, оскільки це може викликати страх повторення катастрофи.	→ Коли вони усвідомлюють, що їм нагадують, скажіть: «Спробуй подумати про себе: «Я засмучений, бо мені нагадують про лихо, наприклад як горить будинок, але зараз наш будинок не горить, і ми в безпеці». → «Я думаю, що нам зараз потрібно відпочити від телевізора».
<u>Переказ або відтворення події знову і знову</u>	→ Дозвольте дитині говорити і розігрувати ці реакції. Нехай вони знають, що це нормально. → Заохочуйте позитивне вирішення проблем у грі чи малюванні.	→ «Я помітив, що ти малюєш багато фотографій того, що сталося. Знаєш, що багато дітей так роблять?» → «Можливо тобі допоможе малюнок того, як би ти хотів перебудувати наш будинок, щоб зробити його безпечнішим».
<u>Страх бути переповненим почуттями</u>	→ Забезпечте їм безпечне місце, щоб висловити свої страхи, гнів, смуток тощо. Дозвольте дітям плакати або сумувати; не чекайте, що вони будуть сміливими чи жорсткими.	→ «Коли трапляються жахливі речі, у людей виникають сильні почуття, такі як гнів чи смуток по відношенню до всіх. Ти хочеш сидіти тут під ковдрою, поки тобі не стане краще?»
<u>Проблеми зі сном:</u>	→ Нехай ваша дитина розповість вам про	→ «Це був страшний сон. Давай подумаймо

<p>У тому числі погані сни, страх спати на самоті, вимога спати з батьками.</p>	<p>поганий сон. Поясніть, що погані сни – це нормально, і вони зникнуть. Не просіть дитину вдаватися в подробиці поганого сну. → Тимчасовий режим сну – це нормально; складіть з дитиною план повернення до нормального сну.</p>	<p>про якісь хороші речі, про які ти можеш мріяти, і я буду терти тобі спину, поки ти не заснеш». → «Ти можеш залишитися в нашій спальні на наступні кілька ночей. Тоді ми будемо проводити з тобою більше часу у ліжку, перш ніж ти ляжеш спати. Якщоти знову злякаєшся, ми можемо про це поговорити».</p>
<p><u>Занепокоєння про свою безпеку та безпеку інших</u></p>	<p>→ Допоможіть їм поділитися своїми турботами та надайте їм реалістичну інформацію.</p>	<p>→ Створіть «скриньку для занепокоєння», куди діти можуть записати свої турботи та помістити їх у коробку. Призначте час, щоб переглянути їх, вирішити проблеми та знайти відповіді на хвилювання.</p>
<p><u>Зміна поведінки:</u> Незвично агресивна або неспокійна поведінка.</p>	<p>→ Заохочуйте дитину займатися розважальними заходами та фізичними вправами як вихід для почуттів і розчарувань.</p>	<p>→ «Я знаю, що ти не хотів грюкнути цими дверима. Мабуть, важко відчувати себе таким злим». → «А якщо ми погуляємо? Іноді рух нашого тіла допомагає з сильними почуттями».</p>
<p><u>Соматичні скарги:</u> Головні болі, болі в животі, болі в м'язах для яких, здається, немає жодної причини.</p>	<p>→ Дізнайтеся, чи є медичні причини. Якщо ні, заспокойте та переконайтеся, що це нормально. → Будьте з дитиною; приділяти цим</p>	<p>→ Слідкуйте за тим, щоб дитина висипалася, добре їла, пила багато води та займалася спортом. → «Як щодо того, щоб сидіти там? Коли тобі</p>

	немедичним скаргам занадто багато уваги може збільшити їх.	стане легше, скажи мені, і ми зможемо грати в карти».
<u>Уважно спостерігають за реакцією батьків та їх одужанням:</u> Не бажаючи турбувати батьків своїми турботами.	→ Дайте дітям можливість розповісти про свої почуття, а також про власні. → Залишайтеся максимально спокійними, щоб не збільшувати турботи вашої дитини.	→ «Так, у мене зламана щиколотка, але після того, як парамедики обернули її, відчуваюся краще. Було страшно бачити, як мені боляче, чи не так?»
<u>Турбота про інших постраждалих та сімей</u>	→ Заохочуйте до конструктивної діяльності від імені інших, але не обтяжуйте звільнення відповідальності.	→ Допоможіть дітям визначити проекти, які відповідають віку та мають значення (наприклад, розчищення шкільних завалів, збір грошей або припасів для тих, хто цього потребує).