

ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

НЕМОВЛЯТА. Тримайте їх у теплі і безпеці. Тримайте їх подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. По можливості дотримуйтесь графіку годування і сну. Говоріть спокійним і лагідним голосом.

ДІТИ РАНЬОГО ВІКУ. Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, що сталося. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. По можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтесь режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в ліжко. По можливості створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їх близьких разом і не дозволяйте розлучати їх. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, постарайтеся відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли возз'єднатися з ним.

ДІТИ СТАРШОГО ВІКУ І ПІДЛІТКИ. Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначить правила поведінки і поясніть чого чекаєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим і надавайте таку можливість.

Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події і можуть стати свідками жахливих подій, навіть якщо вони або їх батьки або піклувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені своїми турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать або чують. Постарайтеся захистити дітей від трагічних дій або розповідей очевидців.