

### ДОПОМОГА ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### Безпорадність і пасивність

*Маленькі діти знають, що самі вони не можуть себе захистити. А коли трапляється нещастя, вони відчують себе ще більш беззахисними. Вони хочуть бути впевнені, що їх можуть захистити батьки. Іноді це виражається в тому, що вони незвично спокійні або роздратовані.*

- Частіше обіймайте свою дитину, беріть її за руку, саджайте собі на коліна.
- Заспокойте свою дитину, дайте їй можливість відпочити, поїсти і попити, запропонуйте пограти і помалювати. Залучіть дитину в спонтанні малюнки чи ігри, які стосуються події, однак покажіть, як можна захиститися (якщо в домі була пожежа, побудувати будинок з міцними стінами).
- Запевніть дитину, що ви її захистите.

#### Загальна боязливість

*Маленькі діти бояться залишатися одні, бути закритими у ванній кімнаті, спати одні в своїй кімнаті або розлучатися з батьками. Діти вірять, що батьки захистять їх у всіх ситуаціях або допоможуть інші дорослі (виховательки, міліція).*

- Слідкуйте за тим, щоб дитина випадково не почула про ваші страхи, коли ви говорите по телефону чи з іншими людьми. Допоможіть дитині повірити в те, що ви її не залишите і будете захищати.
- Дайте дитині можливість розповісти про свої побоювання. Скажіть: «Підійди до мене, візьми мене за руку, якщо тобі лячно. Тоді я буду знати, що ти хочеш мені щось сказати».

#### Невпевненість у тому, що небезпека минула

*Маленькі діти можуть почути щось від дорослих або від інших дітей або в телерепортажі, а потім думати, що все це відбудеться знову. Вони можуть думати, що небезпека десь поруч, навіть якщо це сталося десь далеко.*

- Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що все позаду. Скажіть що-небудь на зразок цього: «Зараз ми в безпеці, пожежі більше немає». З'ясуйте, які слова дитина почула від інших, дайте роз'яснення та усуньте непорозуміння.
- Покажіть дитині на карті або намалюйте, як далеко ви перебуваєте від небезпеки. Скажіть: «Бачиш? Нещастя трапилося там, а ми зараз тут, далеко, в безпечному місці».

#### Мовчання

*Діти мовчать або мають ускладнення з тим, щоб сказати про те, що їх гнітить.*

- Не змушуйте дитину говорити, дайте їй знати, що вона завжди може до вас звернутися.
- Використовуйте емоційно забарвлені слова, щоб зрозуміти, що вона відчуває: «Яка страшна картина! Ти злякався, коли побачив вогонь?»

#### Поганий сон

*Страх залишатися вночі у своїй кімнаті, спати одному, страх в момент пробудження або жахи.*

- Запевніть дитину, що вона у безпеці. Перед сном розкажіть спокійну історію, будьте поруч.
- Дайте дитині можливість якийсь час поспати з вами в ліжку. Скажіть: «Сьогодні можеш спати у нас, а завтра спатимеш у своєму ліжечку».

### **Повернення до колишньої поведінки**

*Смоктяння пальця, нічне нетримання (енурез), дитяча мова, бажання посидіти на колінах.*

- Якщо дитина сходила під себе, міняйте одяг і постільну білизну без коментарів. Не допускайте, щоб хтось критикував дитину!
- Ведіть себе стримано – така поведінка дитини після нещастя може зберігатися якийсь час.

## **ДОПОМОГА ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **Розгубленість після того, що трапилося**

- Зрозуміло поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які могли би налякати дитину.
- Відповідайте на всі питання дитини (без роздратування) і поясніть, що зараз сім'я поза небезпекою. Скажіть: «Я знаю, інші діти кажуть, що пожежа повториться, але ми переїхали в інше місце, яке краще захищене від вогню».
- Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо, що стосується школи та місця проживання.

### **Почуття відповідальності та провини**

- Школярі можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося або переживати за інші сім'ї та їх дітей.
- Дайте дитині можливість поділитися своїми проблемами.
- Допоможіть дитині дистанціюватися. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей, та й дорослі теж, думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні».
- Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати. Лікар нам сказав, що цуценя вже не можна було врятувати, вже було запізно, ти не винен».

### **Постійний страх, що ситуація може повторитися, реакції на спогади**

- Допоможіть дитині розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами.
- Постійно нагадуйте своїй дитині, що вона в безпеці.
- Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося, а краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують боязнь того, що подія знову повториться.

### **Переказує те, що трапилося, відтворює в грі**

- Нехай ваша дитина вводить спогади про подію в свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка – нормальна.
- Слідкуйте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Наприклад, скажіть: «Ти можеш спробувати намалювати, як виглядатиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».

### **Поганий сон**

*Сняться жахи, страх спати одному.*

- Заспокойте дитину: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я буду гладити тебе по спинці».

### **Зміни в поведінці**

*Незвично агресивна чи неспокійна поведінка.*

- Організуйте дитині активний відпочинок, нехай більше рухається і тим самим відволікається від своїх почуттів.
- Скажіть дитині: «Підемо погуляємо? Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».

### **Скарги на біль в тілі**

*Болять голова, живіт, м'язи, без видимих причин.*

- З'ясуйте, чи є медична причина. Якщо ні, то заспокойте дитину і скажіть, що така реакція є нормальною. Заспокойте її, зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть глибокі дихальні вправи – нехай повторює за вами.
- Упевніться, що ваша дитина багато спить, правильно харчується, п'є багато води і достатньо рухається.

### **Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя**

*Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.*

- Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився?»
- Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.

## **ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ**

### **Дистанційованість, почуття сорому і вини**

- Створіть комфортні умови, щоб обговорити з підлітком травматичну подію і його почуття.
- Підкресліть, що його почуття нормальні.
- Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності і провини, реалістично вказавши на те, що насправді могло бути зроблено, щоб запобігти ситуації. «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і прийняла самостійне рішення залишитися. Твої вини тут немає».

### **Збентеженість**

*Відносно власних страхів, ранимість, страх отримати штамп ненормального.*

- Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні: «Я відчував себе так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей почувають себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні».
- Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».

### **Страх того, що подія повториться, і реакції на спогади**

- Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер все інакше, тому що все позаду і я в безпеці».
- Поясніть йому, що повідомлення про подію в телевізорі можуть викликати страх того, що все повториться. «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Давай вимкнемо телевізор?»

### **Раптова зміна у відносинах з людьми**

*Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків; можуть різко реагувати на поведінку батьків.*

- Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі себе почуваете. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі дають необхідну підтримку після нещастя. «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом». Навчійте бути терплячим щодо різних реакцій членів сім'ї на нещастя. «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат».
- Визнавайте відповідальність за власні почуття. «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поведилася з тобою вчора. Я буду працювати над тим, щоб залишатися спокійною».

### **Бажання завчасно почати доросле життя**

*Наприклад, кинути школу або одружитися.*

- Намагайтеся переконати підлітка відкласти важливі рішення і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, щоб підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».

### **Радикальні зміни в установах**

- Поясніть, що зміни в установах людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто і з часом проходять. «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх, деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі знову будемо відчувати себе краще і повернемося до звичайного життя».

### **Турбота про інших та їх сім'ї**

- Допоможіть дитині знайти заняття, які відповідали би її настрою і були важливими (розчистити шкільний двір від уламків, збирати для постраждалих гроші або речі).