

## Після кризи: Як допомогти дитині зцілитися

Маленькі діти та дошкільнята розуміють коли відбуваються щось погане і запам'ятовують пережите. Після трагічних подій часто проявляються зміни в їх поведінці. Можливо вони почали частіше плакати, міцно чіпляються за вас і бояться залишатися самі, переживають напливи гніву, агресивні, погано сплять, починають боятися чогось, чого раніше не боялися, деградує у розвитку (до прикладу: знов починають мочитися).

Такі зміни свідчать про потребу дитини у допомозі. Нижче наведено кілька способів як цю допомогу можна надати:

### Забезпечте своїй дитині відчуття безпеки

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Обіймайте свою дитину, беріть на руки і дозволяйте їй бути поряд з Вами.</li><li>Запевніть дитину, що опікуватимете її в будь-якій складній ситуації. Говоріть з маленькими дітьми простими словесними конструкціями («Мама тут»).</li><li>Оберегайте дитину від телекартинок чи розмов, які можуть її налякати.</li></ul> <p>Повторюйте звичні для дитини дії: співайте пісні, розказуйте їй казки.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Поясніть своїй дитині, чого їй чекати від майбутнього (якщо Вам це відомо).</li><li>Створіть для дитини передбачуваний розклад дня, принаймні ритуал перед сном: молитва, обійми, поцілунок.</li><li>Якщо Вам потрібно відлучитися, залишайте дитину з добре знайомими їй людьми.</li><li>Поясніть дитині куди Ви йдете та коли повернетесь.</li></ul> |
|--|--|

### Дозволяйте дитині сильні емоції та почуття

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Малеча починає «погано поводитися», коли вони чогось бояться або переживають. У такий спосіб вони показують нам, що потребують допомоги. Пам'ятайте: тяжкі почуття=тяжка поведінка.</li><li>Допоможіть своїй дитині описати,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Поясніть дитині як вона має поводитись: «Нормально, що ти злишся, але не можна через це мене бити».</li><li>Навчіть свою дитину конструктивно виражати свої емоції, до прикладу за допомогою слів, ігор, малюнків, аби це</li></ul> |
|--|---|

<p>назвати її емоції та почуття: «страшно», «щасливий», «злий», «засмучений», «радісний». Скажіть дитині, що відчувати подібні речі нормально.</p>	<p>не завдавало їй болю та шкоди.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Говоріть про хороші події, щоб Ви та Ваша дитина почувалися краще.</li> </ul>
<p><b>Орієнтуйтеся на свою дитину</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• У різних дітей різні потреби. Деяким дітям допомагає багато рухатися, іншим допоможуть обійми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спостерігайте за своєю дитиною та дослухайтеся до неї, щоб краще розуміти її потреби.</li> </ul>
<p><b>Розповідайте, що відбулося, але давайте дитині можливість самій говорити про це</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вашій дитині буде простіше впоратися з пережитим, якщо вона буде розуміти, що саме відбулося.</li> <li>• Діти часто переповідають події в ігровій формі. Наприклад, вони можуть відтворювати звуки вибухів, які вони чули або ховатися поблизу, щоб показати як вони це робили раніше в сховищі. Допоможіть своїй дитині розповісти покроково про події і поділіться навзаєм своїми відчуттями стосовно пережитого.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поки Ви розповідаєте, слідкуйте за станом своєї дитини. Якщо мова йде про важкі події, можливо, варто зробити для дитини кілька перерв: побігати, пообійматися, погратися. Це нормально. Ви зможете повернутися до своєї розповіді, коли дитина буде готова.</li> <li>• Вам, як батькам, може бути важко дивитися, як Ваші діти грають у такі ігри чи слухати їхню розповідь. При виникненні проблем, зверніться до інших людей по підтримку.</li> </ul>
<p><b>Налагодіть зв'язок з людьми, котрі можуть вас підтримати, спільнотою, культурним середовищем та ритуалами</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прості речі, такі як знайома казка на ніч, пісня, молитва або ваш сімейний ритуал нагадують Вам і Вашій дитині</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо ви належите до певної спільноти або церкви, знайдіть спосіб зв'язатися з нею.</li> </ul>

<p>про звичний спосіб життя, подадуть надію.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ви зможете краще допомогти своїй дитині якщо подбаєте і про себе також. Зверніться до інших людей по підтримку, якщо Ви її потребуєте.</li></ul>
<p><b>Ваша дитина потребує вас</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Переконайте свою дитину, що ви будете разом.</li><li>• Для дитини нормально бути нав'язливою і перейматися коли вона не поруч з Вами.</li><li>• Дитині легше від того, що вона знаходиться коло Вас, навіть якщо Ви не можете виправити Ваше становище.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Якщо треба залишити дитину на самоті, скажіть їй скільки часу Вас не буде і коли Ви повернетесь. Якщо є можливість – залишіть їй щось зі свого (фото, одяг), це дасть дитині відчуття підтримки та безпеки.</li></ul>