

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, деградують 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

- Обіймайте свою дитину, беріть на руки і дозволяйте їй бути поряд з Вами.
- Запевніть дитину, що опікуватимете її в будь-якій складній ситуації. Говоріть з маленькими дітьми простими словесними конструкціями («Мама тут»).
- Оберігайте дитину від телекартинок чи розмов, які можуть її налякати.
- Повторюйте звичні для дитини дії: співайте пісні, розказуйте їй казки.
- Поясніть своїй дитині, чого їй чекати від майбутнього (якщо Вам це відомо).
- Створіть для дитини передбачуваний розклад дня, принаймні ритуал перед сном: молитва, обійми, поцілунок.
- Якщо Вам потрібно відлучитися, залишайте дитину з добре знайомими їй людьми.
- Поясніть дитині куди Ви йдете та коли повернетесь.

Дозволяйте дитині сильні емоції та почуття

- 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.
- Допоможіть своїй дитині описати, назвати її емоції та почуття: «страшно», «щасливий», «злий», «засмучений», «радісний». Скажіть дитині, що відчувати подібні речі нормально.
- Пояснюйте дитині як вона має поводитись: «Нормально, що ти злишся, але не можна через це мене бити».
- Навчіть свою дитину конструктивно виражати свої емоції, до прикладу за допомогою слів, ігор, малюнків, аби це не завдавало їй болю та шкоди.
- Говоріть про хороші події, щоб Ви та Ваша дитина почувалися краще.

Орієнтуйтеся на свою дитину

- У різних дітей різні потреби. Деяким дітям допомагає багато рухатися, іншим допоможуть обійми.
- Спостерігайте за своєю дитиною та дослухайтеся до неї, щоб краще розуміти її потреби.

Розповідайте, що відбулося, але давайте дитині можливість самій говорити про це

- Вашій дитині буде простіше впоратися з пережитим, якщо вона буде розуміти, що саме відбулося.
- 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.
- 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.
- 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.

Налагодіть зв'язок з людьми, котрі можуть вас підтримати, спільнотою, культурним середовищем та ритуалами

- Прості речі, такі як знайома казка на ніч, пісня, молитва або ваш сімейний ритуал нагадують Вам і Вашій дитині про звичний спосіб життя, подають надію.
- Якщо ви належите до певної спільноти або церкви, знайдіть спосіб зв'язатися з нею.
- Ви зможете краще допомогти своїй дитині якщо подбаєте і про себе також. Зверніться до інших людей по підтримку, якщо Ви її потребуєте.

Ваша дитина потребує вас

- Переконайте свою дитину, що ви будете разом.
- Для дитини нормально бути нав'язливою і перейматися коли вона не поруч з Вами.
- Дитині легше від того, що вона знаходиться коло Вас, навіть якщо Ви не можете виправити Ваше становище.
- 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.