



Посібник для батьків

біженців

поради для батьки-біженців



Як я допоможу своїй травмованій дитині?

СТОРОНА 4



Поради для батьків: як надавати допомогу дітям молодшого віку після травмуючих подій

СТОРОНА 8



Поради для батьків: як надавати допомогу дітям дошкільного віку після травмуючих подій

СТОРОНА 20



Поради для батьків: як надавати допомогу дітям молодшого шкільного віку після травмуючих подій

СТОРОНА 26



Поради для батьків: як надавати допомогу підліткам після травмуючих подій

СТОРОНА 32



Як я допоможу своїй травмованій дитині?

Ви втекли зі своїй батьківщини: можливо, вона була зруйнована або там вирує війна. Ви покинули свою домівку, де жили зі своєю родиною. Часто шляхи до Німеччини бувають дуже важкими.

Можливо, ви втекли через загрозу вашому життю та життю вашої дитини. Під час втечі було багато складностей. Той, хто пережив таку невпевненість, іноді ще довго зберігає спогади про це. Насамперед не так просто забути картини загрозливих подій. Пов'язаний з ними страх ще пронизує тіло й душу. Це нормально. Це відбувається з усіма людьми. Але іноді спогади виринають знову й знову.

Іноді спогади про жахливу подію завдають страждань не менше фізичної травми. Тоді ці спогади відрізняються від спогадів, які ви знали раніше. Згадувати про загрозливі події — це ніби знову пережити загрозу. Це зовсім не так, коли пережите пройшло. Це відбувається так, що пережите вертається разом із спогадами. Спогади з часом не блідніють, а залишаються яскравими та насиченими. Такі спогади перешкоджають поверненню до цілком нормального життя.

З вашими дітьми може статися теж саме. Можливо, ви помітили зміни. Можливо, ваша дитина стала дуже лякливою. Можливо, вона погано спить та прокидається від кошмарних снів. Діти та підлітки особливо чутливі та можуть отримати сильні потрясіння від загрозливих подій.

Діти та підлітки реагують на події, які були для них занадто важкими, дуже по-різному та кожен по-своєму. Деякі замикаються в собі. Вони стають пригніченими та сумними. Інші стають дуже неспокійними або набагато активнішими, ніж раніше. Великі діти раптом пово-

Якщо люди переживають надзвичайну загрозу, це може призвести навіть до психічних розладів. У такому випадку психотерапевти кажуть про травму. Слово «травма» означає «поранення».

дяться як малі діти. Іноді вони починають знову мочитися у ліжко. Інші діти хочуть все визначати та тримати під своїм контролем. Більш старші діти та підлітки іноді кажуть, що вони більше не вірять у майбутнє. Вони кажуть, що не виростуть або не зістаряться. ●

Як батьки можуть допомогти?

Дайте своїй дитині — наскільки це можливо — відчуття захищеності та турботи. Викажіть розуміння, коли вона боїться. Поясніть їй, що розумієте, що вона відчуває. Поясніть їй, що тепер вже нема чого боятися. Скажіть їй, що війна далеко і тут вже немає загрози війни. Покажіть своїй дитині, що ви можете і хочете бути разом з нею. Будьте разом зі своєю дитиною та за можливості не залишайте її одну у незнайомому оточенні. Те, що вашій дитині потрібно найбільше, — це захищеність.

Дитина, яка не може забути жахливих подій, не повинна знаходитися під тиском. Вона не може взяти себе в руки та повернутися до нормальної поведінки. Вона не може відігнати свої спогади, навіть якщо захоче.

Якщо дитина відчуває, що змушена ховати свої думки та почуття, ці думки та почуття не підуть просто так. Вони залишатимуться з нею. Але жити з ними вашій дитині ще важче. Іноді під час гри діти розігрують те, що вони пережили. Не заважайте дитині. Гра допомагає дитині осмислити спогади.

Якщо ваша дитина дуже замкнена в собі, можете обережно спробувати поговорити з нею про пережите. Ви також можете запро-

понувати їй зобразити пережите на малюнку. Якщо ваша дитина тижнями й місяцями залишається не такою, якою ви її знаєте, можете порадитися зі спеціалістом. Це має бути спеціаліст, який знається на психічних захворюваннях дітей та підлітків. У Німеччині, наприклад, такі спеціалісти називаються дитячими та підлітковими психотерапевтами. Також їх називають дитячими та підлітковими психіатрами.

Якщо ви хочете дізнатися більше, як допомогти своїй дитині, можете прочитати інформацію, наведену нижче. Ця інформація відсортована за віком дітей.*

* Інформація була розроблена Національною мережею дитячого травматичного стресу (National Child Traumatic Stress Network) та Національним центром посттравматичного стресового розладу (PTSD) і оприлюднена в посібнику «Psychological First Aid: Field operations guide» («Перша психологічна допомога: посібник з польових дій»). У деяких місцях інформація адаптована до ситуації та до потреб біженців.

Дитину, яку переслідують спогади, слід приймати з її відчуттями. Якщо вона хоче, слід надавати їй можливість виразити свої відчуття.

Вона повинна мати можливість плакати або сердитися.



Поради для батьків: як надавати допомогу **дітям молодшого віку** після травмуючих подій*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, друге видання. Липень 2006 р.
Доступно на сайті: www.nctsn.org та www.ncptsd.va.gov.

Якщо ваша дитина має труднощі зі сном, не хоче йти до ліжка, не хоче спати на самоті або просинається вночі із криком.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Якщо діти залякані, вони хочуть бути разом з людьми, які допомагають їм почуватися у безпеці. Вони стривожені, якщо не можуть бути разом з вами.
- Якщо під час травмуючої події ви та ваша дитина були розлучені, нагадуванням про це розлучення може бути лише відхід до сну.
- Час сну — це такий час, коли спогади підсилюються, оскільки ми не зайняті іншими речами. Дітям часто сняться речі, яких вони бояться, тому вони бояться йти спати.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Якщо ви хочете, можете покласти дитину спати з собою. Скажіть їй, що зараз це є виключенням із правил.
- Дотримуйтеся процедури відходу до сну: казка, молитва, час обіймів. Описуйте цю процедуру (кожного дня), щоб дитина знала, чого можна очікувати.
- Підтримуйте дитину та скажіть їй, що вона у безпеці, що ви тут і не покинете її. Поставтеся з розумінням, адже її важкий стан — це не її примхи. Коли дитина знову буде відчувати себе у безпеці, вона буде спати краще. Але це потребує часу.

Якщо ваша дитина непокоїться, що з вами станеться щось погане.

(Можливо, у вас є такі ж самі непокоєння).

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Мати такі страхи після пережитої небезпеки — це нормально.
- Ці страхи можуть бути ще сильнішими, якщо ваша дитина під час травмуючої події була розлучена з близькими.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Нагадуйте своїй дитині й собі, що зараз ви у безпеці.
- Якщо ви не впевнені, поясніть своїй дитині, що робите все, щоб добратися до безпечного місця.
- Розробіть план — хто буде турбуватися про вашу дитину, якщо з вами щось трапиться. Можливо, це допоможе заспокоїтися вам самим.
- Робіть разом зі своєю дитиною приємні речі. Тоді ваша дитина зможе простіше забути про свої непокоєння.

Якщо ваша дитина плаче або скаржиться кожного разу, коли ви її залишаєте, навіть коли ви йдете лише до ванної кімнати.

Якщо ваша дитина не переносить розлуки з вами.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Діти, які ще не розмовляють або не можуть сказати, що вони відчують, виказують свій страх, чіпляючись за дорослих або плачучи.
- Прощання може нагадувати вашій дитині про розлучення під час травмуючої події.
- Тіло вашої дитини також реагує на розлучення (її живіт стискається, серце б'ється швидше). Щось всередині її каже: «О ні, я не можу її втратити!»
- Ваша дитина намагається маніпулювати вами або контролювати вас. Вона боїться.
- Вона також може лякатися, коли йдуть інші люди (не ви). Взагалі, в неї страх перед розлученням.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Намагайтеся залишатися зі своєю дитиною та уникайте розлучень.
- У випадках коротких розлучень (покупки, ванна) допоможіть своїй дитині, називаючи її почуття та пояснюючи почуття тим, що вона пережила. Скажіть дитині, що любите її, а це розлучення — це дещо інше, і ви незабаром вернетесь: «Ти такий наляканий. Ти не хочеш, щоб я пішла, тому що ти не знав, де я була, коли пішла тоді. Цього разу все інакше, і я скоро повернусь».
- Під час довгих розлучень залишайте свою дитину зі знайомими людьми. Скажіть дитині, куди ви йдете, чому ви йдете та коли повернетесь. Дайте своїй дитині знати, що ви будете думати про неї. Залиште своє фото або щось інше від вас і зателефонуйте дитині, якщо це можливо. Коли ви повернетесь, скажіть своїй дитині, що сумували за нею, що думали про неї та що ви повернулися. Кажіть це знов й знов.

Якщо ваша дитина має труднощі з їжею, вона їсть забагато або відмовляється від їжі.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Стрес впливає на дитину по-різному, в тому числі впливає на її апетит.
- Важливо, щоб ваша дитина їла здорову їжу. Але якщо ви забагато уваги приділяєте їжі, це може призвести до стресу та напруги у ваших стосунках.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Залишайтеся спокійними. Коли стресовий стан вашої дитини послабшає, можливо, що вона знову буде нормально їсти. Не примушуйте свою дитину щось їсти.
- Сідайте їсти разом зі своєю дитиною. Зробіть спільну трапезу дружньою та невимушеною.
- Підготуйте невеличкі перекуси зі здоровою їжею. Маленькі діти часто їдять «між іншим».
- Якщо ви занепокоєні або ваша дитина значно втрачає вагу, зверніться до педіатра.

Якщо ваша дитина не може робити те, що вона робить зазвичай (наприклад, користуватися горщиком).

Якщо ваша дитина розмовляє не так, як зазвичай.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Якщо малі діти переживають стрес або страх, часто вони тимчасово втрачають здібності або навички, яким вони вже навчилися.
- Цим маленькі діти показують нам, що з ними щось не так і їм потрібна наша допомога.
- Ваша дитина може засоромитися та збентежитися, якщо раптом вона не зможе робити те, чому вже навчилася колись (наприклад, знову почне мочитися у ліжку вночі). Батьки мають реагувати з повним розумінням, підтримуючи дитину.
- Ваша дитина робить це не спеціально.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Уникайте критики. Ваша дитина тоді буде ще більше боятися, що вона ніколи не навчиться правильній поведінці.
- Ні до чого не примушуйте свою дитину. Це веде лише до боротьби за вплив.
- Не вказуйте на те, що ваша дитина не може зробити (наприклад, користуватися горщиком). Допоможіть своїй дитині відчувати, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують.
- Щойно ваша дитина відчує себе впевненіше, вона відновить втрачені здібності.

Якщо ваша дитина **необережна та робить небезпечні речі.**

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Це може здаватися незрозумілим, але діти роблять небезпечні речі, коли не почувають себе у безпеці.
- Своєю поведінкою ваша дитина показує, що ви їй потрібні. Вона хоче, щоб ви їй показали, що вам важливо турбуватися про її безпеку.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Слідкуйте, щоб ваша дитина була у безпеці. Якщо ваша дитина робить небезпечні речі, спокійно підійдіть до неї, візьміть її та утримуйте в разі необхідності.
- Скажіть своїй дитині, що те, що вона робить саме зараз, небезпечно. Скажіть їй, що вона важлива для вас і що ви не хочете, щоб з нею щось сталося.
- Покажіть своїй дитині інші, більш позитивні приклади поведінки з метою привертання вашої уваги.

Якщо ваша дитина **боїться речей, які її раніше не лякали.**

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Маленькі діти вірять, що їхні батьки всемогутні та можуть захистити їх від чого завгодно. Ця віра допомагає їм почувати себе у безпеці.
- Травмуюча подія похитнула цю віру. Через це світ стає для дитини більш загрозливим.
- Багато речей можуть нагадати вашій дитині про травматичну подію (дощ, повторні поштовхи землетрусу, карета швидкої допомоги, волаючі люди, ваш наляканий погляд). Всі ці речі можуть налякати її.
- Це не є вашою помилкою — причиною є травмуюча подія.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Якщо ваша дитина боїться, поговоріть з нею про те, як ви можете дати їй безпеку.
- Якщо щось нагадує вашій дитині про травмуючу подію і дитина непокоїться, що щось подібне станеться знову, поясніть їй, що те, що відбувається сьогодні (наприклад, волаючі люди), — це дещо інше, ніж те, що сталося під час травмуючої події.
- Якщо ваша дитина каже про монстра, допоможіть їй прогнати цього монстра: «Забирайся, монстр. Не муч мою дитину! Я налякаю монстрів, я вселю в них страх, і вони побіжать: У-у-у!»
- Ваша дитина замала, щоб зрозуміти, що ви її захистили в травмуючій ситуації. Але ви маєте пам'ятати, що зробили хорошого.

Якщо ваша дитина збуджена, не може всидіти на місці і не може зосередитися на чомусь одному.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Страх примушує нервувати та проникає навіть в наші тіла.
- Іноді дорослі ходять туди й сюди, якщо вони хвилюються. Маленькі діти бігають, стрибають і крутяться.
- Коли наша голова повна негативних речей, важко приділити увагу чомусь іншому.
- Деякі діти від природи є більш активними за інших.

Якщо ваша дитина грає агресивно.

Якщо ваша дитина продовжує говорити про травмуючу подію та прикрі речі, які вона бачила.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Часто малі діти виражають себе у грі. Агресивні ігри можуть бути способом сказати нам, які хаотичні речі відбувалися або відбуваються, а також те, що діти відчувають всередині.
- Розповідь вашої дитини про те, що трапилося, може підсилити у вас і у дитини сильні емоції (страх, сум або лють).

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Допоможіть своїй дитині зрозуміти свої почуття (страх, гнів). Запевніть її, що вона у безпеці.
- Допоможіть своїй дитині зменшити свою нервозність фізичними вправами (потягування, біг, зайняття спортом, глибоке та повільне дихання).
- Зберіться разом і займіться чимось, що приносить задоволення вам обом (гра з м'ячем, читання книг, ігри, малювання). Навіть якщо ваша дитина не перестане бігати навкруги, це їй допоможе.
- Якщо ваша дитина від природи активна, шукайте в цьому позитив. Подумайте, скільки енергії потрібно вашій дитині, щоб щось робити, та знайдіть заняття, які відповідають її потребам.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Якщо ви можете це витримати, слухайте та спостерігайте за своєю дитиною, коли вона це висловлює або представляє у грі.
- Коли ваша дитина грає, спостерігайте за її емоціями та допомагайте їй, називаючи ці емоції. Будьте поруч з дитиною, щоб підтримати її (візьміть на руки, заспокойте).
- Якщо ваша дитина занадто розгнівана, замикається в собі або знову й знову грає одну й ту саму жахливу сцену, допоможіть їй заспокоїтися, почути себе у безпеці та поміркуйте, чи не потрібна їй професійна допомога.

Якщо ваша дитина зараз дуже вимоглива та вперта.

Якщо ваша дитина виглядає впертою та наполягає на тому, що все має бути зроблено тільки як вона хоче.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Діти у віці між 18 місяцями та 3 роками дуже вимогливі.
- Це може втомлювати, але це нормально. Це допомагає дітям зрозуміти, що вони є важливими та можуть впливати на речі.
- Якщо діти не відчують себе у безпеці, вони можуть стати більш впертими, ніж зазвичай. Це є спосіб впоратися зі страхом. Цим діти хочуть виразити: «Все навкруги так хаотично, мені потрібно контролювати хоч що-небудь!»

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Пам'ятайте, що ваша дитина зазвичай не є впертою або поганою. Але можливо, саме зараз вона є впертою, оскільки не відчуває себе у безпеці.
- Потурбуйтеся про те, щоб ваша дитина контролювала дрібні речі. Нехай дитина сама вирішує, що їй їсти або вдягати, з чим гратися або що читати. Якщо дитина контролює дрібні речі, це може призвести до того, що вона почуває себе краще. З одного боку, надайте своїй дитині свободу дій, але з іншого боку, створіть процедуру та структуру, яких вона має дотримуватися. Мова йде про правильний баланс. Ваша дитина також буде почувати себе невпевнено, якщо зможе контролювати все.
- Підтримуйте свою дитину, коли вона пробує щось нове. Вона також може отримувати почуття контролю, наприклад, самостійно вдягаючи взуття, складаючи пазл або самостійно наливаючи собі сік.

Якщо у вашої дитини бувають напади люті та роздратування.

Якщо ваша дитина багато кричить — більше, ніж зазвичай.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Ймовірно, напади люті вже були в вашої дитини й до травмуючої події. Це є нормальною складовою розвитку. Прикро, коли не можеш нічого зробити та не маєш слів, щоб сказати, що ти хочеш і що тобі потрібно.
- Після травмуючої події вашу дитину займає багато що. Тому вона розгнівана (точно так, як і ви), вона плаче та кричить.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Скажіть своїй дитині, що розумієте, як це все має бути важко: «Зараз дійсно все йде погано. Це дійсно жахливо. В нас немає ані твоїх іграшок, ані телевізора, і це тебе бісить!»
- Толеруйте напади люті своєї дитини частіше, ніж звичайно, та реагуйте скоріше із прихильністю, аніж з дисципліною. Можливо, в інших випадках ви не стали б цього робити, але ви й самі знаходитесь у незвичайній ситуації. Якщо ваша дитина плаче й кричить, залишайтеся з ним і покажіть їй, що ви поруч з нею. Ви повинні встановити співмірні обмеження, якщо напади люті відбуваються частіше або стають більш екстремальними.

Якщо ваша дитина б'є вас.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Биття для дитини — це шлях вираження гніву.
- Якщо дорослі дозволяють своїй дитині бити їх, її невпевненість може підсилитися. Дитина лякає можливістю побити того, хто, власне, повинен її захищати.
- Деякі діти б'ються, тому що бачили, як інші люди б'ють одне одного.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Кожного разу, коли ваша дитина б'є вас, кажіть їй, що це ненормально. Візьміть дитину на руки, щоб вона не могла битися, та усадіть її. Скажіть, наприклад: «Це ненормально, що ти б'єшся. Це небезпечно. Якщо ти битимешся, будеш сидіти!»
- Коли ваша дитина достатньо підросте, попросіть її користуватися словами, щоб казати, що вона хоче: «Використовуй слова. Скажи: „Я хочу іграшку“!»
- Допоможіть своїй дитині виражати свій гнів іншим чином (грати, розмовляти одне з одним, малювати).
- Якщо у вас є конфлікти з іншими дорослими, ви повинні вирішувати їх так, щоб ваша дитина не могла бачити або чути це. В разі потреби поговоріть про свої почуття з другом або з професійною особою.

Якщо ваша дитина каже: «Уходь, я тебе ненавиджу!»

Якщо ваша дитина каже: «Це все твоя провина!»

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Дійсна проблема — це травмуюча подія та все, що за нею сталося. Але дитина занадто мала, щоб дійсно це розуміти.
- Якщо щось йде не так, малі діти часто зляться на своїх батьків, оскільки вірять, що батьки повинні були не допустити того, що сталося.
- Ви не винуваті, але зараз не час оправдовуватися. Ви потрібні своїй дитині.

Якщо ваша дитина не хоче грати або робити щось інше.

Якщо ваша дитина виглядає так, що не має жодної емоції (радості або суму).

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Ви потрібні своїй дитині. Так багато всього сталося, і ваша дитина, можливо, почуває себе сумною або пригніченою.
- Деякі діти плачуть, коли переживають стрес. Інші замикаються в собі. Але всім дітям потрібні люди, які їх люблять.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Пам'ятайте про те, що пережила ваша дитина. Ваша дитина не має на увазі саме те, що вона каже. Ваша дитина розсерджена та вимушена опанувати багато важких емоцій.
- Підтримуйте почуття гніву вашої дитини, але обережно направляйте гнів на травмуючу подію: «Ти дійсно розгніваний. Сталося багато жажливих подій. Я також розгнівана. Я дійсно бажала б, щоб цього всього не сталося, але навіть мама й тато не можуть уникнути всіх поганих речей. Це важко для нас обох».

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Сядьте поруч зі своєю дитиною та притисніть її до себе. Скажіть їй, що турбуєтеся про неї.
- Якщо можете, виразіть почуття вашої дитини словами. Скажіть їй, що сумувати, злітися або відчувати страх — це нормально: «Здається, що ти взагалі не хочеш нічого робити. Я питаю себе, чи ти сумуєш. Бути сумним — це нормально. Я залишаюся поруч з тобою».
- Намагайтеся щось робити разом зі своєю дитиною — те, що вона може робити (читати книгу, співати, грати разом).

Якщо ваша дитина багато плаче.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Ймовірно, ваша родина пережила важкі зміни через травмуючу подію. Зрозуміло лише, що ваша дитина сумна.
- Якщо ви дозволяєте своїй дитині сумувати та втішаєте її, це допомагає дитині, навіть якщо сум від цього не минає.
- Якщо ви самі дуже сумні, може бути корисним самій пошукати підтримку. Самопочуття вашої дитини пов'язано з вашим самопочуттям.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Дозвольте своїй дитині виражати свій сум.
- Допоможіть вашій дитині назвати свої почуття та зрозуміти, чому вона так відчуває: «Я бачу, ти сумний. Сталося багато важких речей».
- Допоможіть своїй дитині — посидьте разом з нею, приділіть їй додаткову увагу. Проводьте разом деякий час.
- Допоможіть своїй дитині дивитися у майбутнє з надією. Поговоріть разом про те, як складеться ваше подальше життя та які гарні речі вам доведеться пережити, наприклад, про те, що ви підете в парк або зоопарк, що будете гратися з друзями.
- Будьте турботливою з самою собою.

Якщо ваша дитина сумує за людьми, яких вона більше не може бачити після травмуючої події.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Малі діти не завжди можуть виразити, як вони почувають себе. Проте усвідомте, що їм важко, коли вони втрачають контакт з важливими для них людьми.
- Якщо померла людина, яка була близька вашій дитині, дитина може виявити сильнішу реакцію на травмуючу подію.
- Малі діти не розуміють, що значить бути мертвим, і іноді думають, що людина може повернутися.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Якщо можливо, допоможіть своїй дитині яким-небудь способом підтримувати зв'язок з людьми, яких вона більше не може бачити (відправляти фотографії або поштові листівки, телефонувати).
- Допоможіть своїй дитині поговорити з людьми, які були їй близькі. Навіть коли ми розлучені з іншими людьми, ми можемо й надалі отримувати позитивні емоції, згадуючи про них і кажучи про них.
- Визнайте, як це важко — не мати змоги бачити людей, які нам подобаються. Це сумно.
- Якщо хтось помер, відповідайте на питання дитини чесно та простою мовою. Якщо сильна реакція продовжується довше двох тижнів, можливо, варто звернутися за професійною допомогою.

Якщо ваша дитина сумує за речами, які були втрачені внаслідок травмуючої події.

ЯК Я МОЖУ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ ДИТИНУ?

- Коли відбувається травматична подія, родина або товариство часто відчують такі важкі втрати, що легко випустити з уваги те, що може означати для дитини втрата іграшки або іншого важливого предмета (наприклад, пледа).
- Для вашої дитини сум за втраченою іграшкою — це спосіб сумувати за всім тим, що ваша родина мала до настання травматичної події.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Дозвольте своїй дитині виразити свій сум. Сумно, що ваша дитина втратила свою іграшку або свій плед.
- Якщо це можливо, спробуйте знайти щось, що могло б для вашої дитини стати порівняною заміною іграшки або пледа.
- Відволікайте увагу своєї дитини іншими заняттями.



Поради для батьків: як надавати допомогу дітям дошкільного віку після травмуючих подій*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, друге видання. Липень 2006 р. Доступно на сайті: www.nctsn.org та www.ncptsd.va.gov.

Поведінка дитини: безпорадність і пасивність

Малі діти знають, що не можуть захистити себе самі. Коли стається лихо, вони почувають себе ще більш безпорадними. Вони хочуть бути впевненими, що батьки можуть їх захистити. Діти можуть виражати це незвичайно тихою або нервовою поведінкою.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Забезпечуйте своїй дитині втіху, відпочинок, їжу та напої, а також умови для гри та малювання.
- Пропонуйте можливості — наприклад, спонтанні малюнки або ігри, за допомогою яких можна змінити травматичну подію так, щоб ваша дитина почувала собі впевненіше й краще.
- Запевніть свою дитину, що ви та інші дорослі захистять її.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Частіше обіймайте свою дитину, частіше тримайте її за руку та частіше дозволяйте їй сидіти у вас на колінах.
- Потурбуйтеся про спеціальне захищене місце, де ваша дитина зможе грати під наглядом.
- У грі чотирирічної дитини стіни будинку із кубиків знову й знову руйнуються вогнем. Коли її питають: «Ти можеш будувати стіни будинку так, щоб вони витримали вогонь?», — дівчинка швидко будує стіну подвійної товщини та каже: «Вогонь нас не дістане». Батьки на це могли б відповісти: «Ця стіна дійсно міцна», — і пояснюють: «Ми робимо багато, щоб бути у безпеці».

Поведінка дитини: загальна тривожність

У маленьких дітей може розвинутися більший страх перед тим, як залишитися на самоті, як знаходитися у ванній кімнаті, йти до ліжка або розлучитися зі своїми батьками в інший спосіб. Діти хочуть вірити, що їхні батьки можуть захистити їх у будь-яких ситуаціях і що інші дорослі, наприклад виховательки або поліцейські, тут для того, щоб допомогти їм.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Будьте зі своєю дитиною за можливості максимально спокійними. Намагайтеся не показувати своїй дитині власних страхів.
- Допоможіть своїй дитині знову повірити, що ви не покинете її та зможете її захистити.
- Нагадайте своїй дитині про те, що є люди, які піклуються про захист родин, і що в разі потреби ваша родина може отримати додаткову допомогу.
- Коли ви йдете, заспокойте свою дитину, що повернетесь. Назвіть зрозумілою мовою реальний час, коли ви повернетесь, і будьте пунктуальні.
- Дайте дитині можливість поділитися своїми страхами.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Слідкуйте, щоб ваша дитина випадково не почула про ваші страхи та хвилювання, коли ви розмовляєте по телефону або з іншими людьми.
- Кажіть щось на кшталт: «Ми тут у безпеці, і люди прикладають багато зусиль, щоб бути певними, що в нас все добре».
- Кажіть: «Йди до мене та візьми мене за руку, якщо тобі страшно. Тоді я знатиму, коли ти мені хочеш щось сказати».

Поведінка дитини: невпевненість у тому, чи минула небезпека

Маленькі діти можуть щось почути від дорослих або від інших дітей, побачити по телевізору або уявити собі щось, що змусить їх повірити в те, що все відбувається ще раз. Крім того, іноді вони припускають, що небезпека поблизу від них, навіть якщо подія відбувається далеко.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Давайте прості пояснення знов і знов, навіть кожного дня, якщо потрібно. Виберіть слова, які ваша дитина зрозуміє.
- Виясніть, які інші слова та пояснення чула ваша дитина; усуньте неясності та непорозуміння.
- Якщо ви знаходитесь у безпеці, важливо пояснити вашої дитині, що поблизу від вас немає небезпеки.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Ще раз поясніть своїй дитині, що ви покинули небезпечну зону.
- Покажіть їй на географічній мапі або намалюйте, як далеко ви знаходитесь від зони лиха, і покажіть, що ви у безпеці: «Бачиш? Лихо було там, але зараз ми тут, далеко від нього та у безпечному місці».

Поведінка дитини: повернення до попередньої поведінки

Смоктяння пальця, нічне нетримання сечі, дитячий лепет, бажання сидіти на ваших колінах.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Поводьтеся настільки нейтрально або конструктивно, наскільки це можливо. Ця поведінка вашої дитини може зберігатися ще деякий час після лиха.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Міняйте одяг і постільну білизну без коментарів, якщо ваша дитина намочила ліжко. Не дозволяйте, щоб хто-небудь критикував або соромив вашу дитину через це.

Поведінка дитини: страх від того, що небезпека повертається

У ситуаціях, коли дитина згадує про лихо — через речі, які вона бачить, чує або відчуває.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Поясніть різницю між подією та спогадами про неї.
- За можливості максимально захищайте дитину від речей, які нагадують про лихо.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Хоча в каміні горить вогонь, це не означає, що наш дім знову згорить. Ми контролюємо цей вогонь. Він набагато слабший, ніж тоді, та не може завдати жодної шкоди».
- Бережіть свою дитину від того, щоб вона почула по телевізору, по радіо або в інтернеті про катастрофу, або побачила зображення, які можуть спровокувати страхи про нове лихо.

Поведінка дитини: мовчання

Дитина мовчить або їй складно сказати, що її засмучує.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Опишіть почуття, які можуть мати діти в цій ситуації, наприклад, лють, смуток або тривогу за безпеку батьків, друзів і братів / сестер.
- Не примушуйте свою дитину до розмови, але дайте їй знати, що вона будь-коли може поговорити з вами.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Намалюйте на папері прості «смайлики» для різних почуттів. Розкажи коротку історію про кожне обличчя, наприклад: «Пам'ятаєш, як ти побачив перше полум'я та зробив таке занепокоєне лице?»
- Кажіть щось на зразок: «Діти можуть бути дуже сумними, якщо їхній дім руйнується».
- Дайте своїй дитині матеріали для гри та саморобок, щоб вона могла самовиражатися. Використовуйте емоційні слова, щоб виявити, що відчуває ваша дитина: «Це дійсно жахлива картина. Ти злякався, коли побачив вогонь?»

Поведінка дитини: порушення сну

Страх перед тим, щоб бути одній вночі або спати на самоті, прокидатися від страху або бачити кошмари.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Запевніть свою дитину, що вона у безпеці. Спробуйте під час відходу до сну створити момент, коли ви знаходитесь у повному спокої разом із своєю дитиною.
- Якщо можливо, дозвольте своїй дитині спати з вами у ліжку з приглушеним світлом або протягом обмеженого часу.
- Деяким дітям потрібно пояснити, що між сном і реальністю є різниця.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Слідкуйте, щоб перед відходом до сну ваша дитина робила лише заспокійливі речі. Розповідайте улюблену історію із заспокійливим змістом.
- Скажіть перед сном: «Сьогодні вночі ти можеш спати з нами, але завтра ти будеш спати у своєму власному ліжку».
- Поясніть: «Спогади про жакливі речі ще довго можуть викликати кошмари, навіть якщо зараз ці речі вже не відбуваються».

Поведінка дитини: незрозуміння смерті

Дошкільники не розуміють, що смерть не можна відмінити. Вони мають «магічне мислення», тобто можуть вірити, що їхні думки спричинили смерть. Навіть втрата домашньої тварини може бути важкою для дитини.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Дайте логічні пояснення про реальність смерті, відповідно до віку дитини, — це попередить хибні надії.
- Не применшуйте емоції вашої дитини, навіть якщо мова йде лише про втрату домашньої тварини або особливої іграшки.
- Звертайте увагу на вказівки, що хоче знати ваша дитина. Відповідайте у зрозумілій простій формі та запитайте свою дитину, чи хоче вона знати більше.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Дайте своїй дитині можливість взяти участь у громадських або релігійних траурних ритуалах.
- Допоможіть своїй дитині знайти свій власний шлях прощання, наприклад, написати красиве нагадування, запалити свічку або прочитати молитву за померлого.
- «Ні, дідусь не повернеться, але ми можемо думати про нього, говорити про нього та згадувати його».
- «Ніхто не міг врятувати дідуса. Це не була твоя помилка. Я знаю, ти дуже сумуєш за ним».



Поради для батьків: як надавати допомогу дітям молодшого шкільного віку після травмуючих подій*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, друге видання. Липень 2006 р. Доступно на сайті: www.nctsn.org та www.ncptsd.va.gov.

Поведінка дитини: невпевненість у тому, що сталося

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Давайте своїй дитині чітке пояснення того, що сталося, — завжди, коли вона питає про це. Уникайте деталей, які могли б налякати дитину. Якщо ваша дитина боїться, що їй досі загрожує небезпека, поясніть їй, що тепер їй нема чого боятися.
- Нагадайте своїй дитині про те, що є люди, які піклуються про захист родин, і що в разі потреби ваша родина може отримати додаткову допомогу.
- Інформуйте свою дитину про те, що станеться далі.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Я знаю, що інші діти кажуть, що знову буде лихо, але зараз ми у безпечному місці».
- Відповідайте їй надалі на всі питання вашої дитини (без роздратування) та пояснюйте їй, що ви у безпеці.
- За можливості пояснюйте своїй дитині, що станеться далі.

Поведінка дитини: почуття відповідальності

Школярі можуть непокоїться про те, що вони винні у тому, що сталося, або могли б змінити ситуацію. Вони можуть неохоче ділитися цими сумнівами з іншими.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Дайте своїй дитині можливість поділитися своїми сумнівами.
- Запевніть свою дитину, що вона не винна, та поясніть їй, чому це не було її помилкою.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Відведіть свою дитину в сторону. Поясніть: «Після такого нещастя багато дітей — і навіть батьків — думають: „Що я міг зробити інакше?“ — або: „Я міг би щось зробити“. Але це не означає, що вони дійсно винні».
- «Ніхто не міг врятувати дідуса. Це не була твоя вина».

Поведінка дитини: страхи перед тим, що подія повториться, і що спогади будуть дуже важкими

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Допоможіть своїй дитині розпізнавати ситуації, які викликають спогади про травмуючу подію (наприклад, люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби). Поясніть різницю між самим нещастям і спогадами, які виникають згодом.
- Запевняйте свою дитину стільки, скільки треба, що вона у безпеці.
- Захистить свою дитину від переглядів про подію у засобах масової інформації, оскільки це може викликати страх перед тим, що подія повториться.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Якщо ваша дитина помітить, що їй нагадують про нещастя, скажіть їй: «Спробуй сказати собі: „Я сумую, оскільки згадую про наш зруйнований будинок, коли читаю повідомлення про нашу Батьківщину, але це не означає, що може бути зруйнований цей будинок. Зараз ми знаходимося в іншій країні та у безпеці“».
- «Я вважаю, що нам треба відпочити від Інтернету».
- Дивіться новини разом зі своєю дитиною та дайте дитині пояснити для себе, що вона побачила у новинах. З'ясуйте всі непорозуміння.

Поведінка дитини: розповідь про подію або програвання події знову й знову

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Дозвольте своїй дитині розповідати про подію та програвати її. Дайте їй знати, ще така поведінка є нормальною.
- Заохочуйте позитивні рішення проблеми у грі та на малюнках.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Ти малюєш багато малюнків про те, що сталося. А чи знаєш ти, що багато дітей так роблять?»
- «Коли ти малюєш, як люди знову укладають мир, це може допомогти тобі».

Поведінка дитини: страх бути пригніченим своїми почуттями

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Надайте вашій дитині безпечне місце, де вона може виражати свої страхи, свою лють, свій сум тощо. Дозвольте своїй дитині плакати або бути сумною; не очікуйте від неї, що вона буде мужньою та сильною.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Коли відбуваються жахливі речі, це викликає сильне почуття, наприклад, може статися, що людина злиться на все або становиться дуже сумною. Хочеш посидіти тут з ковдрою, поки тобі знову не стане легше?»

Поведінка дитини: порушення сну

Кошмари; страх спати на самоті, бажання спати з батьками.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Дозвольте своїй дитині розповідати про її кошмарний сон. Поясніть їй, що кошмари — це нормально, і що вони пройдуть. Не розпитуйте свою дитину про зміст снів занадто докладно.
- Тимчасові зміни режиму сну — це нормально. Складіть разом з дитиною план — як і коли буде відбуватися повернення до звичайного режиму сну.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Це був кошмарний сон. Давай подумаємо про якісь приємні речі, які можуть тобі наснитися, і я погладжу тебе по спинці, поки ти знову не заснеш».
- «Найближчими ночами ти можеш спати в нашому ліжку. Потім ми будемо проводити більше часу в ліжку з тобою, ніж раніше, поки ти не заснеш. Якщо ти й далі будеш боятися, ми можемо поговорити про це».

Поведінка дитини: турбота про вашу безпеку та безпеку інших

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Допоможіть своїй дитині розповісти про свої непокоєння та надайте їй реалістичну інформацію.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Зробіть «скриньку для непокоєнь», куди ваша дитина зможе вкладати свої записи з непокоєннями. Призначте час для розгляду непокоєнь, рішення проблем і пошуку відповідей на непокоєння.

Поведінка дитини: змінена поведінка

Незвичайно агресивна або неспокійна поведінка

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Заохочуйте свою дитину до активних розваг і фізичних вправ для виходу її емоцій та розчарувань.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Я знаю, що ти не хотів хлопнути дверми. Це має бути важко — почувати себе таким злим».
- «Хочеш, підемо погуляти? Іноді рух допомагає краще впоратися із сильними почуттями».

Поведінка дитини: скарги на фізичний стан

Головний біль, біль у животі та м'язах без медичної причини.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- З'ясуйте, чи немає якоїсь медичної причини. Якщо ні, заспокойте свою дитину та запевніть її, що це може бути нормальною реакцією на жакливі події.
- Поводьтеся зі своєю дитиною спокійно. Якщо приділяти забагато уваги цим скаргам, не пов'язаним з медициною, симптоми можуть посилитися.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Потурбуйтеся, щоб ваша дитина достатньо спала, харчувалася здоровою їжею, пила багато води та достатньо рухалася.
- «Хочеш, посидимо там? Скажи, коли ти почувеш себе краще, — тоді ми можемо пограти в карти».

Поведінка дитини: уважне спостереження, як батьки реагують на травмуючу подію

Діти не хочуть додатково обтяжувати своїх батьків своїми власними турботами.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Дайте своїй дитині нагоду поговорити про її та ваші почуття.
- Залишайтеся за можливості максимально спокійними, щоб не підсилювати турботи вашої дитини.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Так, в мене зламана щиколотка, але після того, як санітари перев'язали її, мені вже краще. Ти злякався, коли побачив, що я поранена, чи не так?»

Поведінка дитини: непокоєння про інших постраждалих і про інші родини

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Підтримуйте бажання вашої дитини допомагати іншим. Але вона не повинна відчувати відповідальність за речі, як доросла людина.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Допоможіть своїй дитині знайти проекти, які будуть важливі та співмірні її силам (наприклад, доглядати за малими дітьми).



Поради для батьків: як надавати допомогу підліткам після травмуючих подій*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, друге видання. Липень 2006 р. Доступно на сайті: www.nctsn.org та www.ncptsd.va.gov.

Поведінка підлітка: дистанціювання, почуття сорому та вини

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Створіть безпечну ситуацію, щоб поговорити з підлітком про травмуючу подію та його почуття.
- Підкресліть, що ці почуття є нормальними. Відкоригуйте надмірні почуття власної відповідальності та вини на реалістичне розуміння того, що дійсно можна було б зробити.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Багато підлітків — та й дорослих — відчувають себе так само, як ти: вони зляться та звинувачують себе за те, що не змогли зробити більше. Ти ні в чому не винен».

Поведінка підлітка: змінений образ самого себе

Підліток відчуває себе надзвичайно вразливим, його вважають ненормальним.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Допоможіть підлітку зрозуміти, що ці почуття є нормальними.
- Заохочуйте зв'язки з членами родини та однолітками, щоб мати необхідну підтримку протягом часу після лиха.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Я відчував себе так само. Я боявся та відчував себе безпорадним. Більшість людей відчувають те ж саме, коли відбувається лихо, навіть якщо вони назовні виглядають спокійними».
- «Мій мобільний телефон знову працює. Чому б тобі не спробувати зателефонувати Петеру, щоб почути, як його справи?»
- «Дуже дякую, що ти пограв зі своєю маленькою сестричкою. Зараз їй вже набагато краще».

Поведінка підлітка: ризикована поведінка

Зловживання алкоголем і наркотиками, травмонезбезпечна поведінка.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Допоможіть підлітку зрозуміти, що такі приклади поведінки — небезпечний спосіб вираження сильних почуттів (наприклад, люті), оскільки можуть мати погані наслідки.
- Обмежуйте доступ до алкоголю та наркотиків.
- Попросіть підлітка казати вам, куди він йде та що хоче робити. Цей додатковий контроль на період після настання лиха має бути лише тимчасовим.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Багато підлітків — а іноді й дорослих — після такого лиха поводять себе безконтрольно та перебувають в ярості. Вони вважають, що алкоголь і наркотики якось їм допоможуть. Так себе почувати — це цілком нормально, але поводити себе таким чином теж не варто».
- «У ці часи важливо, щоб я знала, де ти і як з тобою зв'язатися». Запевніть підлітка, що цей додатковий контроль — це лише тимчасовий захід, поки ситуація знову не стабілізується.

Поведінка підлітка: страхи перед тим, що подія повториться, і що спогади будуть дуже важкими.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Допоможіть підлітку розпізнавати різні ситуації, які викликають спогади про травмуючу подію (наприклад, люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби). Поясніть різницю між самим нещастям і спогадами, які виникають згодом.
- Поясніть йому, що освітлення події в засобах масової інформації може викликати страхи перед повторною поганою подією.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Коли тобі нагадують, можна спробувати сказати самому собі: „Зараз я сумний, оскільки мені нагадали про лихо, але тепер все по-іншому, і я у безпеці“».
- Запропонуйте наступне: «Перегляд новин може погіршити ситуацію, оскільки знову й знову показують одні й ті ж самі кадри. Можливо, варто припинити перегляд в Інтернеті?»

Поведінка підлітка: раптова переміна у міжособистих відношеннях

Підлітки можуть віддалятися від своїх батьків, своєї родини та навіть від своїх однолітків. Вони можуть бурхливо реагувати на поведінку батьків у кризовій ситуації.

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Поясніть підлітку, що таке лихо піддає стресу родини та дружбу і що це є цілком нормальним. Підкресліть, що родини та друзі є необхідною підтримкою на період після настання лиха.
- Заохочуйте терпимість до того, що члени родини по-різному реагують на лихо і справляються з ним.
- Візьміть на себе відповідальність за свої власні почуття.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Проводьте більше часу у колі родини, обговорюючи з кожним, як ідуть діла. Кажіть: «Це є цілком нормальним, що ми чіпляємось одне до одного, — після всього, що ми перенесли. Я думаю, що ми справляємось з усім на подив добре. Добре що ми є одне в одного»
- Можете сказати: «Я оцінила, що ти залишався спокійним, коли твій брат плакав минулої ночі. Я знаю, що він розбудив й тебе».
- «Я хочу вибачитися за те, що вчора був таким роздратованим. Я ще більше буду працювати над тим, щоб залишатися спокійним».

Поведінка підлітка: радикальні зміни у поглядах

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Поясніть, що люди змінюються після пережитого нещастя і що це буває дуже часто. Але відмітьте, що з часом все вернеться до норми.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- «Всі ми знаходимося у стані важкого стресу. Коли життя переривається подібним чином, всі люди відчують в собі більше страху, ярості — вони навіть сповнені помсти. Це може виглядати не так, але всі ми почуємо себе краще, коли повернемося до звичайного впорядкованого життя».

Поведінка підлітка: **непокоєння про інших постраждалих і про інші родини**

РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ

- Підтримуйте бажання підлітка допомагати іншим. Але він не повинен відчувати відповідальність за речі, як доросла людина.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АБО СКАЗАТИ БАТЬКИ

- Допоможіть підлітку знайти проекти, які будуть важливі та співмірні його силам (наприклад, ходити за покупками).

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundespsychotherapeutenkammer
(BPtK)

Klosterstraße 64, 10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785-0

Fax: 030. 278 785-44

info@bptk.de | www.bptk.de

Satz und Layout: Andreas Faust
www.andreasfaust.de

Illustrationen: Luise Schindler

Stand: Mai 2022

bptk.de