

Пам'ятка для батьків дошкільнят і молодших школярів

«Як допомогти дитині впоратися зі стресом»

Поведінка, симптоматика у дитини	Що можуть зробити батьки
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 в безпеці. Скажіть: «Я знаю, інші діти кажуть, що тут теж стрілятимуть, але ми переїхали в інше місце і ми тут в безпеці». Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо, що стосується школи та місця проживання.
Почуття відповідальності та провини. Діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або переживати за інші сім'ї та їхніх дітей	Дайте дитині можливість поділитися своїми проблемами. 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 Мурчика вже не можна було врятувати, вже було запізно, ти не винен», «бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила, ми всі хотіли, щоб вона була поруч».
Постійний страх, що ситуація може повторитися, реакції на спогади	Кажіть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд». 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. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.
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 у тілі. Без видимих причин болять голова, живіт, м'язи	З'ясуйте, чи є медична причина – відвідайте лікаря. 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.

Джерела: National Child Traumatic Stress Network; National Center for Post-traumatic Stress Disorder; WHO manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition".

Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72с.