

## Поради для батьків: як допомогти немовлятам та малюкам після травматичних подій

Якщо ваша дитина...	Що треба розуміти:	Як допомогти:
<p><b>має проблеми зі сном, не хоче лягати, не хоче спати сама, прокидається вночі з криком</b></p>	<p>Коли діти бояться, вони хочуть бути з людьми, які допомагають їм відчувати себе в безпеці, і хвилюються, коли ви не разом.</p> <p>Якщо ви були розлучені під час катастрофи, лягати спати наодинці може нагадати вашій дитині про цю розлуку.</p> <p>Час сну – це час коли ми згадуємо події, тому що ми не зайняті іншими справами. Дітям часто сняться те, чого вони бояться. Тому діти можуть бояться заснути.</p>	<p>Якщо хочете, дозвольте своїй дитині спати з вами. Дайте їй зрозуміти, що це тимчасовий план.</p> <p>Дотримуйтесь розкладу перед сном: казки, колискова, молитва, обійми, тощо.</p> <p>Розкажіть їй про щоденний розклад, щоб вона знала, чого очікувати.</p> <p>Тримайте або обійміть дитину і скажіть, що вона у безпеці, що ви з нею і нікуди не підете. Зрозумійте, що дитина не намагається вести себе так навмисне. Їй зараз важко. Це може зайняти час, але коли дитина відчує себе в безпеці, вона буде спати краще.</p>
<p><b>хвилюється, що з вами трапиться щось погане. (Ви також можете мати подібні турботи.)</b></p>	<p>Це природно мати такі страхи коли ви були або перебуваєте в небезпеці.</p> <p>Ці страхи можуть бути ще сильнішими, якщо ваша дитина була розлучена з близькими під час катастрофи.</p>	<p>Нагадайте своїй дитині та собі, що зараз ви в безпеці.</p> <p>Якщо ви не в безпеці, розкажіть про те, що ви робите, щоб її створити.</p> <p>Складіть план, хто буде піклуватися про вашу дитину, якщо з вами щось трапиться. Це може допомогти вам менше хвилюватися.</p> <p>Займайтеся чимось позитивними або корисним разом, щоб допомогти дитині думати про інші речі.</p>
<p><b>плаче чи скаржиться щоразу, коли ви відходите від неї навіть ненадовго</b></p> <p><b>не може бути далеко від вас</b></p>	<p>Діти, які ще не можуть говорити або сказати, що вони відчувають, можуть показати свій страх, чіпляючись до батьків або через сльози.</p> <p>Прощання можуть нагадати вашій дитині про будь-яку розлуку, пов'язану з травматичною подією. Дитячий організм реагує на розлуки (живіт опускається, серце б'ється прискорено). Щось всередині каже: «Ні, я не можу її втратити».</p> <p>Ваша дитина не намагається маніпулювати вами або контролювати вас. Вона налякана.</p> <p>Вона також може злякатися, коли інші люди (не тільки ви) кудись збираються йти. Прощання викликають страх.</p>	<p>Намагайтеся залишатися з дитиною і уникати розлук прямо зараз.</p> <p>Під час нетривалих розлучень (магазин, ванна кімната) допоможіть дитині, назвавши її почуття та пов'язавши їх із досвідом дитини. Дайте дитині зрозуміти, що ви любите її, і що це прощання відрізняється, ви скоро повернетесь. «Ти наляканий. Ти не хочеш, щоб я пішла, тому що минулого разу, коли мене не було, ти не знав, де я була. Це інше, і я негайно повернуся».</p> <p>Під час довшої розлуки попросіть дитину залишитися зі знайомими людьми, скажіть їй/йому, куди ви йдете і чому, і коли повернетесь. Дайте дитині зрозуміти, що ви думаєте про неї/нього. Залиште фото чи щось своє та зателефонуйте, якщо зможете. Коли ви повернетесь, скажіть дитині, що ви сумували за нею/ним, думали про неї/нього і повернулися. Вам потрібно буде повторювати це знову і знову.</p>

Якщо ваша дитина...	Що треба розуміти:	Як допомогти:
<p><b>має проблеми з їжею, їсть занадто багато або відмовляється від їжі</b></p>	<p>Стрес впливає на вашу дитину по-різному, включаючи її/його апетит.</p> <p>Здорове харчування важливо, але надмірне зосередження на їжі може викликати стрес і напругу у ваших стосунках.</p>	<p>Розслабтеся. Зазвичай, коли рівень стресу вашої дитини знижується, її харчові звички повертаються до норми.</p> <p>Не змушуйте дитину їсти. Їжте разом, щоб час їжі був настільки веселим і розслаблюючим, наскільки можливо.</p> <p>Знайдіть здорові закуски - маленькі діти часто їдять на ходу.</p> <p>Якщо ви хвилюєтеся, або ваша дитина значно худне, зверніться до педіатра або іншого медичного працівника.</p>
<p><b>не може робити те, що робив раніше (наприклад, користуватися горщиком, туалетом)</b></p> <p><b>не розмовляє, як раніше</b></p>	<p>Часто, коли маленькі діти перебувають у стресі чи налякані, вони тимчасово втрачають здібності чи навички, які нещодавно вивчили. Саме так маленькі діти говорять нам, що вони не в порядку і потребують нашої допомоги.</p> <p>Втрата навичок після того, як діти здобули їх (наприклад, енурез), може викликати у них сором або збентеження. Батькам потрібно віднести до цього з розумінням і підтримкою.</p> <p>Ваша дитина робить це не навмисне.</p>	<p>Уникайте критики. Це змушує його переживати, що він ніколи не навчиться.</p> <p>Не змушуйте дитину. Це створює боротьбу за владу у ваших відносинах.</p> <p>Замість того, щоб зосередитися на здібностях (наприклад, використуванні горщика), допоможіть своїй дитині відчути, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують.</p> <p>Коли ваша дитина почуватиметься в безпеці, вона відновить втрачені навички.</p>
<p><b>безрозсудна/ний, робить небезпечні речі.</b></p>	<p>Це може здатися дивним, але коли діти почувають небезпеку, вони часто поведуться небезпечно.</p> <p>Це один із способів сказати: «Ти мені потрібен. Коли ти створюєш для мене безпеку, я знаю, що я важливий для тебе».</p>	<p>Бережіть дитину. Спокійно підійдіть, обійміть дитину і тримайте, якщо потрібно.</p> <p>Дайте дитині зрозуміти, що те, що вона робить, небезпечно; що вона/він важлива, і ви б не хотіли, щоб з нею/ним щось трапилося.</p> <p>Покажіть їй інші більш позитивні способи як привернути вашу увагу.</p>
<p><b>боїться речей, які не лякали її раніше</b></p>	<p>Маленькі діти вірять, що їхні батьки всемогутні і можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці.</p> <p>Через те, що сталося, ця віра може бути пошкоджена, і без неї світ стає страшнішим.</p> <p>Багато речей може нагадати вашій дитині про катастрофу (швидка допомога, крики людей, переляканий вираз вашого обличчя) і налякає її.</p> <p>Це не ваша вина – це наслідок травматичної події.</p>	<p>Коли ваша дитина боїться, поговоріть з нею про те, як ви захистите її.</p> <p>Якщо щось нагадує вашій дитині про травматичну подію і змушує її хвилюватися, що вона повториться, допоможіть їй зрозуміти, як те, що відбувається зараз (наприклад, дощ або крики), відрізняються від травматичної події.</p> <p>Якщо вона говорить про монстрів, приєднайтеся до неї, щоб вигнати їх. «Іди геть, чудовисько. Не турбуй мою дитину. Я скажу монстру – бу! і він злякається і піде геть. Бу-Бу! Геть!»</p> <p>Ваша дитина надто мала, щоб зрозуміти і визнати, як ви захистили її, але нагадуйте собі про те, що ви зробили.</p>

Якщо ваша дитина...	Що треба розуміти:	Як допомогти:
<p><b>здається гіперактивною, не може сидіти на місці і ні на чому не затримує увагу.</b></p>	<p>Страх може створити нервову енергію, яка залишається в нашому тілі.</p> <p>Дорослі іноді рухаються, коли хвилюються. Маленькі діти бігають, стрибають і вередують.</p> <p>Коли наш розум зациклений на поганих речах, нам важко звернути увагу на інші речі.</p> <p>Деякі діти від природи активні.</p>	<p>Допоможіть дитині розпізнати свої почуття (страх, занепокоєння) і переконайте дитину, що вона/він в безпеці.</p> <p>Допоможіть дитині позбутися нервової енергії (розтягування, біг, спорт, глибоке і повільне дихання).</p> <p>Сядьте з ним і займіться справою, яка вам подобається (кидайте м'яч, читайте книги, грайте, малюйте). Навіть якщо вона не перестає бігати, це йому допомагає.</p> <p>Якщо ваша дитина від природи активна, зосередьтесь на позитиві. Подумайте про всю енергію, яку він має, щоб щось зробити, і знайдіть заняття, які відповідають її потребам.</p>
<p><b>грає жорстоко</b></p> <p><b>продовжує говорити про травматичні події та обставини, які вона/він бачила/ бачив</b></p>	<p>Маленькі діти часто розмовляють через гру. Насильницька або жорстока гра може бути їхнім способом розповісти нам, наскільки божевільним все було або є, і що вони відчувають внутрішньо.</p> <p>Коли ваша дитина розповідає про те, що сталося, і у вас, і у вашої дитини можуть виникнути сильні почуття (страх, смуток, гнів).</p>	<p>Якщо ви можете це терпіти, слухайте свою дитину, коли вона «говорить».</p> <p>Коли ваша дитина грає, помічайте почуття, які вона відчуває, і допоможіть їй, називаючи почуття та підтримуючи її (тримайте, заспокоюйте).</p> <p>Якщо дитина надмірно засмучена, виглядає пригломшеною або розіграє туж саму неприємну сцену, допоможіть їй заспокоїтися, допоможіть їй почуватися в безпеці та подумайте про допомогу професіонала.</p>
<p><b>тепер дуже вимоглива і намагається контролювати усе</b></p> <p><b>здається «впертою», наполягаючи на тому, щоб все робилося по-своєму</b></p>	<p>У віці від 18 місяців до 3 років маленькі діти часто здаються «контролюючими».</p> <p>Це може дратувати, але це нормальна частина розвитку і допомагає їм зрозуміти, що вони важливі і можуть зробити щось важливе.</p> <p>Коли діти почуваються в небезпеці, вони можуть стати більш контролюючими, ніж зазвичай. Це один із способів боротьби зі страхами. Вони кажуть: «Все настільки божевільно зараз, що мені потрібен контроль над чимось».</p>	<p>Пам'ятайте, що ваша дитина не погана. Це нормальна реакція, але зараз вона може бути дуже виражена тому що дитина відчуває себе в небезпеці.</p> <p>Дозвольте своїй дитині контролювати дрібниці. Дайте їй можливість вибирати, що вона одягає чи їсть, ігри, у які ви граєте, історії, які ви читаєте. Якщо вона контролює дрібниці, від цього їй стане легше.</p> <p>Збалансуйте, надаючи їй вибір і контроль, надавши їй структуру та рутину. Вона буде відчувати себе в небезпеці, якщо керує чимось.</p> <p>Підбадьорюйте її, коли вона пробує щось нове. Вона може почувати себе краще, коли зможе взутися, скласти пазл, налити сік.</p>
<p><b>часто та сильно вередує</b></p> <p><b>часто кричить – більше, ніж зазвичай</b></p>	<p>Ще до травматичної події у вашої дитини, можливо, були істерики. Вони є нормальною частиною життя малечі.</p> <p>Коли ти нічого не можеш зробити і коли у тебе немає слів, щоб сказати те, що ти хочеш чи потребуєш це засмучує.</p> <p>Тепер вашій дитині є чому засмучуватися (так само, як і вам), і, можливо, їй справді доведеться плакати та кричати.</p>	<p>Дайте дитині зрозуміти, що ви розумієте, як їй важко. «Зараз все дуже погано. Це було так страшно. У нас немає твоїх іграшок чи телевізора, а ти відчуваєш злість».</p> <p>Терпіти вередування більше, ніж зазвичай, і відповідати з любов'ю, а не покаранням. Зазвичай ви цього не робите, але все може бути не нормально зараз. Якщо дитина плаче або кричить, залишайтеся з нею і дайте їй зрозуміти, що ви поруч. Якщо істерики стають частими або екстремальними, слід встановити розумні межі.</p>

Якщо ваша дитина...	Що треба розуміти:	Як допомогти:
<b>б'є вас.</b>	<p>Для дітей удар - це спосіб висловити гнів. Коли діти намагаються вдарити дорослих, вони почуваються в небезпеці. Страшно вдарити когось, хто мав би тебе захищати.</p> <p>Така поведінка також може виникнути, якщо дитина бачила, як інші люди б'ють один одного.</p>	<p>Кожного разу, коли ваша дитина б'ється, дайте їй зрозуміти, що це не добре. Тримайте її за руки, щоб вона не могла вдарити, допоможіть їй сісти. Скажіть щось на кшталт: «Бити не можна, це небезпечно. Коли ти б'єш, ми будемо сідати».</p> <p>Якщо вона достатньо доросла, допоможіть знайти слова або скажіть, що їй потрібно зробити. Скажіть їй: «Використовуй свої слова. Скажи, я хочу цю іграшку».</p> <p>Допоможіть їй висловити гнів іншими способами (грати, говорити, малювати). Якщо у вас виникають конфлікти з іншими дорослими, спробуйте вирішити це наодинці, подалі від місця, де ваша дитина може вас бачити чи чути. Якщо потрібно, поговоріть з другом або професіоналом про свої почуття.</p>
<p><b>каже: «Іди геть, я тебе ненавиджу!»</b></p> <p><b>каже: «Це твоя вина».</b></p>	<p>Справжня проблема — це травматична подія і все, що за нею пішло, але ваша дитина занадто мала, щоб повністю це зрозуміти.</p> <p>Коли щось йде не так, маленькі діти часто сердяться на своїх батьків, оскільки вважають, що їм слід було запобігти цьому.</p> <p>Ви не винні, але зараз не час захищатися. Ваша дитина потребує вас.</p>	<p>Згадайте, що пережила ваша дитина. Вона має на увазі не все, що говорить; вона відчуває злість і багато інших важких почуттів.</p> <p>Нормалізуйте почуття гніву вашої дитини, але м'яко перенаправте гнів на травматичну подію. «Ти відчуваєш злість. Багато поганого сталося. Я теж злюся. Я дуже хотіла би, щоб цього не сталося, але навіть матері не можуть зробити так, щоб урагани не траплялися. Це так важко для нас обох».</p>

Translated by Irina Matkovska, edited by Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada)