

Післякризовий контроль та подолання стресу у дітей

Якщо після надзвичайної ситуації у дітей зберігаються безпосередні спогади про загибелі та руйнуванню, батьки повинні спілкуватися з ними на різних етапах. Відразу ж пріоритетом стає фізична безпека та охорона дітей. Однак згодом важко передбачити, чи виникнуть у них психологічні проблеми. У зменшенні подальших труднощів може допомогти такий план:

- Перш ніж говорити зі своїми дітьми, обговоріть свою реакцію з іншим дорослим. Ваша реакція на кризу вплине на реакцію вашої дитини. Знайдіть час, щоб ваша дитина могла поговорити або просто провести час разом з вами.
- Слухайте розповіді своєї дитини. Кожна дитина по-різному реагує на травму. Не слід вимагати однакової відповіді від усіх.
- Відверто та чесно обговоріть зі своїми дітьми подію. Діти можуть захотіти говорити з перервами, а молодшим дітям може знадобитися конкретна інформація для повторення.
- Завжди знаходьте час для спілкування з вашою дитиною або дітьми.
- Залучайте дитину до розмови за її вибором – не обов'язково про її почуття чи опис подій. Розмови про звичайні події життя мають центральне значення для здоров'я.
- Дотримуйтесь розпорядку дня та знайомих розкладів можливою мірою. Відвідування школи,

Якщо після надзвичайної ситуації у дітей зберігаються безпосередні спогади про загибелі та руйнуванню, батьки повинні спілкуватися з ними на різних етапах.

встановлений сімейний час і розповіді перед сном можуть заспокоїти і допомогти дітям почуватися в безпеці та нормально. Зараз не своєчасно вводити нові порядки.

- Обмежте час перегляду надзвичайної події та її жертв на телебаченні чи інших джерелах.
- Розвивайте у дитини відчуття контролю та господарювання в сім'ї – дозвольте їй планувати вечерю чи вечірні розваги.
- Запевніть своїх дітей, що надзвичайна подія ні в якому разі не сталася з їхньої вини.
- Допоможіть старшим дітям і підліткам розуміти свою поведінку та встановлені для них обмеження.
- Будьте терпимими і з розумінням, якщо ваші діти повертаються до старої поведінки – наприклад, втрату привчання до туалету або неможливість заснути наодинці.
- Допоможіть своїй дитині змінити ступінь ототожнення з жертвою чи ситуацією. Нагадайте своїм дітям, що вони у безпеці і з вами.
- Надайте своїй дитині конкретну інформацію про надзвичайну подію та про те, чим вона відрізняється від їх поточного середовища (якщо це можливо). Це допоможе зменшити надмірне ототожнення з жертвами.