

Управління стресом у дітей після кризи

Коли діти стають безпосередніми свідками смерті та руйнувань внаслідок лиха, то батькам необхідно спілкуватися з ними з урахуванням особливостей різних етапів

Коли діти стають безпосередніми свідками смерті та руйнувань внаслідок лиха, то батькам необхідно спілкуватися з ними з урахуванням особливостей різних етапів. Одразу після того, що сталося, найважливіше забезпечити фізичну безпеку та благополуччя. Складно передбачити, чи виникнуть психологічні проблеми в період після трагедії. План управління стресом, що наведений нижче, може допомогти мінімізувати наступні ускладнення.

- Обговоріть власні реакції з іншим дорослим, перш ніж говорити з дітьми. Ваша реакція на кризу впливатиме на реакцію вашої дитини. Виділіть час, щоб ви могли поговорити з дитиною або просто провести час разом.
- Слухайте історії, які розповідає дитина. Кожна дитина по-своєму реагує на травму. Не варто очікувати від усіх однакових реакцій.
- Відкрито та чесно обговорюйте подію з дітьми. Періодично в дітей може виникати бажання поговорити, а маленьким дітям може бути необхідним повторення конкретної інформації декілька раз.
- Будьте емоційно доступні для вашої дитини.
- Залучайте дитину в бесіду на ті теми, що вона обирає – це не обов'язково теми про її почуття або самі події. Розмови про нормальні події життя мають велике значення для здоров'я.
- Зберігайте наскільки це можливо повсякденний розпорядок дня та звичний розклад. Відвідування школи, встановлений час із сім'єю, казки на ніч можуть заспокоювати та допомагають дітям відчувати себе у безпеці. Наразі не час для встановлення нового розпорядку.
- Обмежте час впливу телевізора та інших джерел інформації про нещастя та його жертви.
- Підсилюйте у дитини почуття контролю, вмінь та здібностей у побуті – нехай вона запланує вечерю чи вечірню активність.
- Заспокойте дитину, впевніть, що нещастя жодною мірою не є її провиною
- Допоможіть дітям старшого віку та підліткам зрозуміти їхню поведінку та встановіть межі для них.
- Проявіть толерантність і розуміння, якщо дитина регресувала в способах поведінки. Це може включати втрату навичок туалету та нездатність засинати самостійно.
- Допоможіть дитині відкоригувати міру, в якій вона відносить те, що сталося на свій рахунок, або ототожнює себе з жертвами або ситуацією. Нагадуйте дітям, що вони з вами та в безпеці.
- Надайте дитині конкретну інформацію про катастрофічні події і про те, чим вони відрізняються від нинішньої ситуації (якщо це можливо). Це допоможе зменшити надмірну ідентифікацію з жертвами.

Рецьп: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US