

The logo consists of the word "GO" in white, bold, uppercase letters inside a black arrow-shaped box pointing to the right.

GO

The logo consists of the word "ITeens" in white, lowercase letters inside a yellow rectangular box.

ITeens

ДОПОМОГА ДИТИНІ В СТАНІ СТРЕСУ:

СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ*

*гайд розроблено, спираючись
на рекомендації UNICEF

Діти

МОЛОДШОГО ВІКУ

Розгубленість після того, як щось трапилось



1. Доступно поясніть дитині, що сталося.
2. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я перебуває в безпеці.
3. Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується її рутинного життя.

Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося)



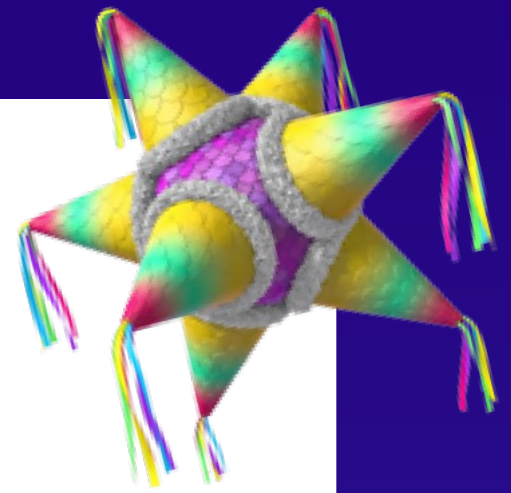
1. Спонукайте дитину поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: «Після стресу багато людей думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні».
2. Ви можете сказати, наприклад: «Пам'ятаєш, як лікар нам сказав, що кота вже не можна врятувати. Вже було запізно, ніхто не винен», «Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо».



Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади

1. Говоріть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд».
2. Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилось. Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.

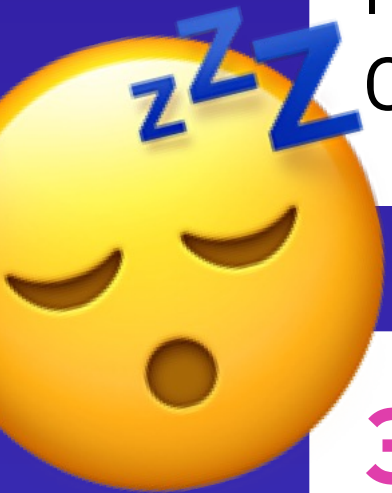
Переказування того, що трапилось; відтворення у грі



1. Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Така поведінка є нормальною.
2. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат завжди був позитивним. Наприклад: «Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».

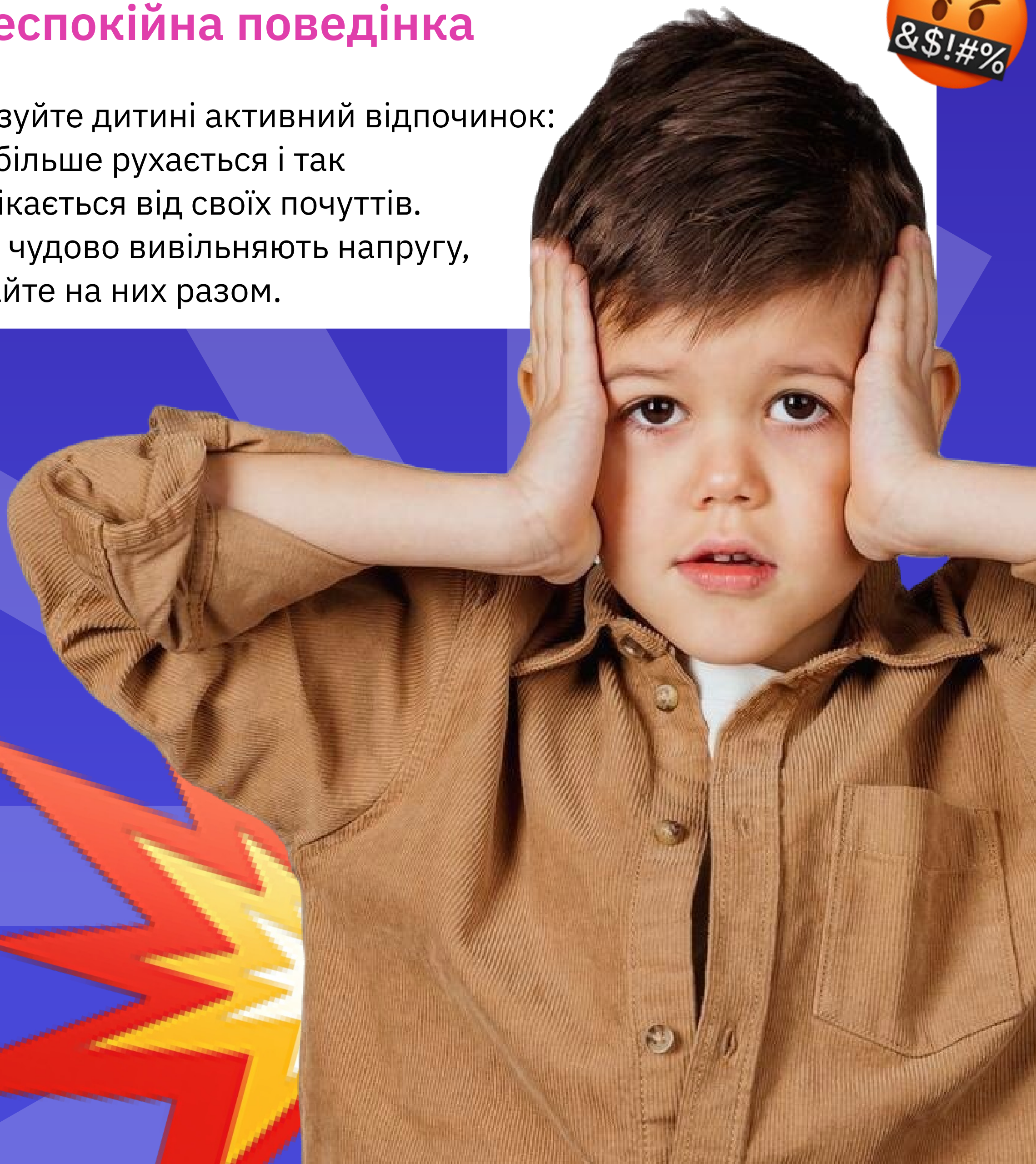
Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці

Заспокойте дитину. Скажіть: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».



Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка

Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Батути чудово вивільняють напругу, стрибайте на них разом.



Підлітки

Дистанційованість, почуття сорому й провини

1. Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів.
2. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте
3. його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна
4. було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твоєї вини тут немає».



Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним

1. Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: «Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей відчувають так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні».
2. Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».

Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади

1. Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду, і я в безпеці».
2. Поясніть дитині, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Може давай вимкнемо телевізор?»

Раптова зміна у відносинах із людьми. Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків

1. Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі почуваетесь.
2. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом».
3. Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі плакав твій молодший брат».
4. Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поводитися з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».

Бажання завчасно розпочати доросле життя, наприклад, кинути школу або одружитися

Намагайтеся переконати підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, наприклад: «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, аби підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».

Радикальна зміна переконань

Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчують страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще та повернемося до звичайного життя».



The logo consists of a black arrow pointing right with the word "GO" in white, followed by a yellow rectangle containing the word "ITeens" in black.

GO

ITeens

ПРАКТИКИ ДЛЯ РОБОТИ З ДИТИНОЮ

АБО ПІДЛІТКОМ У СТАНІ
СТРЕСУ

Пояснення емоцій. Наприклад, можна використати гру з малюнками емоцій, де дитина обирає, яке обличчя відповідає її поточним почуттям. Після цього пояснить, що нормально відчувати страх або тривогу в складних ситуаціях, і це не робить її слабкою.

Техніки дихання. Запропонуйте дитині уявити, що вона надуває повітряну кульку. Вдих через ніс (надуваємо живіт, як кульку), а потім повільний видих через рот (випускаємо повітря). Це можна робити разом декілька разів.

Фізичні вправи. Організуйте коротку фізичну активність у формі гри, наприклад, «Кіт і миша» або «М'яч на відстані», щоб заохотити дитину до руху, який зменшує стрес.

Творчі методи вираження. Запропонуйте дитині намалювати настрій, як пейзаж. Після завершення малюнка обговоріть, що зображено, як це схоже на настрій, його складові, похваліть дитину та виразіть своє захоплення її роботою.

Гра як спосіб релаксації. Запропонуйте дитині пограти в гру, яка їй подобається і в якій вона відчувається впевнено. Наприклад, будівництво з конструктора або настільна гра, де вона може контролювати ситуацію.

Підтримка рутини. Створіть розклад дня разом із дитиною, додавши в нього ранкові ритуали (наприклад, сніданок, вмивання) і час для гри чи навчання. Це допоможе дитині відчути передбачуваність навіть в умовах хаосу.

Практики усвідомленості. Візьміть дитину за руку і попросіть її зосередитись на відчутті тепла вашої руки або на звуках навколо (птахи, вітер). Це навчить її фокусуватися на «тут і зараз», допомагаючи впоратися з тривогою.

Спільні розмови про безпеку. Перед сном можна провести коротку бесіду, розповідаючи дитині про те, як ви плануєте подбати про її безпеку. Наприклад, поясніть план дій у разі небезпеки, підкреслюючи, що все буде під контролем.

Тілесні вправи для заспокоєння. Попросіть дитину сильно стиснути кулаки на кілька секунд, а потім розслабити руки. Потім повторіть це з іншими частинами тіла (плечі, ноги). Це допомагає дитині краще усвідомити своє тіло і зняти напругу.



Соціальна підтримка. Організуйте відеодзвінок із близькими родичами або друзями, де дитина може розповісти про свої почуття чи події дня. Це зміцнить її зв'язок із близькими та дасть відчуття підтримки.



Переробка інформації про війну. Встановіть конкретний час для обговорення новин або запитань дитини щодо війни, наприклад, 10 хвилин щовечора. За цей час ви обговорите все, що її хвилює, і допоможете спростувати надмірні страхи.

Музична терапія. Запропонуйте дитині заспівати улюблену пісню або пограти на простому музичному інструменті, як-от барабан чи маракаси. Це може відволікти від негативних думок і заспокоїти.



Читання книг або казок. Щовечора читайте перед сном позитивні або казкові історії, де головні герої долають труднощі. Це може бути казка про хороброго лицаря чи сміливого лева, щоб дитина почувала себе більш впевненою.

Розвиток впевненості. Допоможіть дитині організувати невелике завдання, наприклад, прибирання іграшок чи допомогу у приготуванні їжі. Виконання корисної дії розвиває почуття контролю і підвищує впевненість у собі.



Звернення до психолога. Запишіть дитину на консультацію до дитячого психолога або терапевта, де спеціаліст використає ігрові чи арт-терапевтичні методи для подолання наслідків травми.



**ПІДПИСУЙТЕСЯ
ТА ДІЗНАВАЙТЕСЯ
БАГАТО
КОРИСНОГО**

