



У дітей, які переживають першу травматичну подію у віці до 11 років, вірогідність розвинення психологічних симптомів утричі більше, ніж у тих дітей, які переживають таку травму пізніше. Діти здатні краще впоратися з травматичним переживанням, якщо батьки та інші дорослі підтримують їх і допомагають їм. Допомогу слід почати надавати якомога швидше після події.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-008
Ukrainian

Допомога дітям після стихійного лиха

Важливо пам'ятати, що деякі діти можуть ніколи не показувати страждання, а деякі можуть не проявляти переживання протягом декількох тижнів або навіть місяців після надзвичайної ситуації.

Інші діти можуть не проявляти зміни у поведінці, але вони все одно потребують допомоги.

Після лиха діти проявляють такі особливості поведінки:

- Бути засмученими через втрату улюбленої іграшки або речі, яка є важливою для них.
- Змінитися і замість тихих, слухняних і лагідних стати галасливими, шумними та агресивними або замість товариських стати сором'язливими та лякливими.
- Можуть з'явитися нічні страхи (кошмари, страх темряви або страх спати наодинці).
- Боятися, що подія станеться знову.
- Стати легко вразливими.
- Втратити довіру до дорослих. (Зрештою, їхні дорослі не змогли зупинити лихо.)
- Повернутися до звичок молодшого віку (мочитися у ліжко, смоктати палець).
- Мати бажання бути ближче до батьків. Відмовлятися йти до школи або до дитячого садка.
- Думати, що вони спричинили лихо, щось сказавши або зробивши.
- Боятися вітру, дощу або раптових голосних шумів.
- Мати симптоми захворювання, наприклад головний біль, блювання або жар.
- Хвилюватися стосовно того, де будуть жити вони та їхня сім'я.

Що можуть зробити батьки, щоб допомогти своїм дітям

- Поговоріть із дітьми про те, що вони відчувають. Упевніть їх, що мати такі відчуття є цілком нормальним.
- Допоможіть дітям навчитися вживати слова, які виражають їхні почуття, такі як «щасливий», «сумний» або «сердитий».
- Не слід вимагати від дітей бути хоробрими або стійкими. Скажіть їм, що плакати — це нормально.
- Не давайте дітям більше інформації про лихо, ніж вони можуть засвоїти.
- Заспокойте боязливих дітей, що ви будете піклуватися про них; постійно підбадьорюйте їх.
- Якомога швидше поверніться до звичних занять. Дотримуйтеся звичайного розпорядку дітей.
- Запевніть дітей, що лихо сталося не через їх провини.
- Дозвольте дітям мати певну свободу, наприклад обирати одяг або що їсти на обід.
- Відновіть контакти з дальніми родичами.
- Допоможіть дітям заново навчитися довіряти дорослим, виконуючи свої обіцянки.
- Допоможіть дітям повернути віру в майбутнє, складаючи плани.
- Отримайте необхідну медичну допомогу якомога швидше.
- Проводьте з дітьми більше часу перед сном.
- Упевніться, що діти мають здорове харчування і достатньо відпочивають.
- На короткий час дозвольте особливі привілеї, наприклад не вимикати світло, коли вони лягають спати.
- Знайдіть способи показати дітям, що ви їх любите.
- Дайте дітям час посумувати про втрачене.
- Придумайте позитивні заходи, якими можна відзначати річницю події. Це може викликати сльози, але це також час для святкування порятунку і здатності повернутися до нормального життя.