

ПОРАДИ БАТЬКАМ:
(С.Богданов, О.Залеська)
ПАМ'ЯТКА ПРО ПОЧУТТЯ

Злість

Злість часто з'являється спонтанно, без видимої причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання. Як правило, після несподіваного спалаху злості вони відчують провину і шкодують про свої вчинки. Насправді, дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити дорослим?

Так, саме батькам буває особливо важко в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка є нормальною реакцією на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить чи погано вихована. Ця злість - прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукуєтеся на її почуття і допомагаєте з ними справлятися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють агресію і жорстокість в тій чи іншій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість. І надалі намагайтеся стежити за такими проявами і обережно підказуйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж агресія не зникає, варто звернутися за допомогою до психолога.

Жорстокість

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають агресивнішими і жорстокішими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудженості, які поступово нарастають. Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на заклики «заспокоїтися». Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, таким чином намагаючись зменшити біль або змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущається над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти. Жорстокість в цьому випадку не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж, важливо пам'ятати, що багато дітей пережили таку травму, яка сильно перевершує їх здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і відчуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, ніби «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так він відчуває себе на мить впевненіше і сміливіше.

Що робити дорослим?

Заохочуйте гратися, займатися спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Намагайтеся встановити довірчі відносини. Для цього не сваріть, але й не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися однієї рівної лінії у своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почувати себе погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» або що-небудь подібне. Але, сказані близькою людиною, різкі слова оцінки можуть стати справжнім клеймом або ярликом. Це тільки посилить травму і буде затримувати процес «одужання». Допоможе стриматися і постійне усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які він пережив. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоб впоратися з багатьма проблемами, що виникли з деструктивною поведінкою.

Безсоння

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути. Їхній сон переривистий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчувають себе втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і часто буває роздратована.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона - у безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її. Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.

Сум

Втрата когось або чогось, важливого для людини, викликає горе, сум, журбу. Воно виражається в печалі, озлобленості, почутті провини або жалю, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втраченого близького або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, які нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції журби.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них - «порожні» ситуації. Це ситуації, у яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад, день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному у різних дітей і тривати роками. Хоча і болісне, особливо спочатку, горювання - це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. З часом ці емоції стають менш гострими і наповнюються більш приємними спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити як травму, так і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до надто сильного горювання. Дитина може бути постійно занурена у спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше приносило задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова виявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Навчайте її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про вашу загальну безпеку. Переконайте дитину, що в трагедії нема її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. У цьому випадку не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися з втратою.

Відчуження

Відчуження виникає як захисна реакція від нав'язливих спогадів. Вона проявляється у спробах не говорити про травматичні події, не думати, не згадувати про них і уникати всього, що нагадувало б про пережите, включаючи місця і людей, пов'язаних з цим. Емоційність знижується до заціпеніння. Це захист від стресових реакцій на все, що викликає спогади про травму.

Крім цього, з'являється відчуття віддаленості від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних та улюблених видів діяльності.

Деякі діти можуть бути замкнутими або надмірно тихими. Дорослим може здатися, що з ними немає жодних проблем. Однак вони можуть відчувати сильний стрес або глибоку печаль. Важливо зауважити, зрозуміти це і допомагати їм так само, як і агресивно налаштованим. Дітям може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі і з друзями. Не забувайте, що такі діти також потребують розради і підбадьорення.

Що робити дорослим?

Для початку просто не хвилюйтеся, якщо те, що дитина любила раніше, перестало приносити їй задоволення. Можна наодинці з нею поговорити про те, що турбує і постійно нагадує про події, які відбулися. Якщо проігнорувати цей стан дитини, він може стати більш ізольованим, внаслідок чого вона буде відчувати складнощі з адаптацією серед людей і досягати менше успіхів у навчанні.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга або його дружні відносини змінилися. У цьому випадку важливо допомогти знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Для травмованих дітей може бути особливо корисна громадська діяльність. Вони часто відчують себе самотніми, не такими, як усі. Тому подумайте, як залучити дитину до активної турботи про інших дітей і дорослих або до відновлення зруйнованого.

До того ж, можна запланувати як спільно приємно провести час, наприклад, поїздки до друзів дитини, якщо вони живуть не поруч з вами.

Погані спогади

Постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні і наяву - все це погіршує емоційний і фізичний стан людини після травми. Деякі діти можуть вести себе так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними повторюються знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек» - повторюваний психічний образ, живий спогад про травматичне переживання.

Що робити дорослим?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилося. Люди, місця, запахи, звуки або час доби? А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що викликає спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує: говоріть це стільки, скільки знадобиться.

Захистіть дитину від перегляду новин про подію, так як це може викликати страх, що все знову повториться. Відповідайте на всі питання, не дратуючись при цьому. Розкажіть, що відбувається і як ви працюєте над тим, щоб дитині знову не довелося пережити жах. Уникайте страхітливих подробиць і пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію, яка може потривожити дитину.

Страх

Діти, які пережили щось жахливе, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше. Як правило, діти вірять в те, що їхні батьки - всюдисущі і всемогутні, а тому захистять їх від будь-яких нещасть. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці. Але після травматичних подій ця віра вже не є такою непохитною. Без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, і безліч подій може нагадувати про лихо: дощ, автомобілі швидкої допомоги, галасливі люди, переляканий вираз обличчя. Ви не винні: це наслідок пережитого горя.

Що робити дорослим?

Розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її. Якщо щось нагадує їй про пережите і вона думає, що це повториться знову, допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха. Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх: «Забирайся, чудовисько! Не лякай мою дівчинку. Я зараз нагримаю на монстра - і він піде. Геть звідси!"

Дитина ще не може оцінити, чи дійсно ви можете її захистити, але так ви самі нагадаєте собі про все, що вдалося зробити для вашої спільної безпеки.

Іноді діти бояться, що з вами щось трапиться. Такі страхи можуть бути і у вас. Це природна реакція для тих, хто пережив небезпеку. Якщо ви не були з дитиною під час лиха, її страхи можуть бути ще сильніші. Намагайтеся частіше говорити про те, що вам зараз нічого не загрожує.

Якщо небезпека все ж існує, розкажіть, що докладаете багато зусиль, щоб її уникнути. Подумайте про тих, хто зможе подбати про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися. Постарайтеся робити якомога більше позитивного разом, щоб відволіктися від тривожних думок.