

Link to source:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Post_Disaster_Stress_Management_Parents.pdf

Управління стресом після катастроф: рекомендації для батьків

Складно передбачити, з якими психологічними проблемами зіткнуться діти й підлітки...

Потенційні масштаби смертей і руйнувань після стихійного лиха вимагають особливої уваги при спілкуванні з дітьми і підлітками. Та перш за все у пріоритеті - фізична безпека і захист.

Складно передбачити, з якими психологічними проблемами зіткнуться діти й підлітки, хоча наступний план дій може допомогти мінімізувати подальші труднощі:

- Ваша реакція на катастрофу вплине на реакцію вашої дитини, тому корисно обговорити власні реакції з іншим дорослим, перш ніж говорити зі своїми дітьми.
- Обговоріть подію відкрито і чесно зі своїми дітьми. Діти можуть захотіти говорити періодично, а молодшим дітям, можливо, доведеться повторити деяку конкретну інформацію.
- Будьте доступні для вашої дитини.
- Обмежте об'єм впливу телебачення або інших джерел інформації про катастрофу та її жертв.
- Заохочуйте свою дитину до розмови за її вибором - не обов'язково про свої почуття або про те, що сталося. Розмови про нормальні життєві події мають вирішальне значення для здоров'я.
- Підтримуйте нормальний розпорядок дня, наскільки це можливо. Зараз не час для змін. Для дітей знайомі місця та заходи, такі як школа та історії на ніч, є важливою частиною відчуття безпеки та миру.
- Збільште почуття контролю і відповідальності вашої дитини в сімейних справах - нехай він планує вечерю або якісь заняття після неї.
- Кожна дитина має різний спосіб реагування на травму. Не варто вимагати однакової відповіді від усіх. Прислухайтесь до того, що розповідає саме ваша дитина.
- Запевніть своїх дітей, що катастрофа не була їх провиною ні в якому разі.
- Старші діти і підлітки можуть відчувати себе занадто збуджено, "на взводі". Допоможіть їм зрозуміти їх поведінку, і деякі обмеження можуть допомогти.
- Реакція деяких дітей може полягати в регресі, поверненні до минулої поведінки, наприклад, втратити навички користування туалетом, або неспроможність заснути на самоті. Вам варто бути терплячими і розуміючими.
- Допоможіть вашій дитині врегулювати ступінь, до якої вони персоналізують та ідентифікують себе з жертвами ситуації. Нагадайте своїм дітям, що вони в безпеці, поруч з вами.

- Надайте конкретну інформацію про катастрофу вашій дитині, щоб зменшити надмірну ідентифікацію з жертвами.

Translation courtesy www.languagesofcare.org