

Helping Children Understand Frightening Events

Link to source:

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

Як допомогти дитині усвідомити жахливі події

Важлива мета при розмові з дітьми про жахливі події – допомогти їм зрозуміти, що саме вони побачили і почули.

Іноді цей світ може стати страшним місцем навіть для дорослих. Що вже й казати про дітей, яким бракує емоціонального та когнітивного досвіду, який би дозволив зрозуміти жахливі події, що сталися. Що б не трапилось – ураган, стрілянина, пандемія або війна, – діти, радше за все, зрозуміють, що сталося щось важливе. Вони це бачать або відчують. В таких складних обставинах батькам та вихователям інколи буває важко знайти вірний спосіб допомогти дітям зрозуміти, що саме відбувається.

Важлива мета розмови з дітьми на теми, які викликають страх, – допомогти дітям зрозуміти, що саме вони побачили або почули. Дозвольте дитині самій вести розмову, запитуючи її: “Чи є щось таке, що ти побачив(ла) або почув(ла), про що ти хочеш поговорити?” Ми, дорослі, часто помиляємось, надаючи дітям або дуже багато, або занадто мало інформації, замість того щоб повідомити лише те, що необхідно, щоб дитина змогла зрозуміти, що вона побачила або почула.

Ось декілька порад про те, що варто повідомити дітям про складні обставини.

- **Обмежте доступ дитини до неприємних та неважливих подробиць.**
Наприклад, зверніть увагу та обмежте доступ дитини до медіа, де зазвичай подають надемоційну та жахливу інформацію і зображення, які дитина може не зрозуміти або які можуть її налякати.
- **Не треба фальшиво підбадьорювати дитину або удавати, нібито нічого не відбулося.** Якщо дитина зустрілась з тривожною чи лякаючою інформацією, визнайте це знання, щоб набути спільного розуміння. Дорослі ніколи не повинні надавати дітям неправдиву інформацію про те, що трапилось, навіть якщо метою цього є “захистити” дитину. Навіть у надважких обставинах (наприклад, у випадку суїциду) дитині треба надати основні факти про те, що трапилось. Дитина, від якої приховують важливу інформацію, або яку вводять в оману, відчувається менш захищеною; це може призвести до того, що дитина буде боятись цих речей більше, ніж вони того варті. Дозвольте дитині зрозуміти, чи вплине ця подія на її повсякденне життя, і якщо вплине, то як саме.

- **Ретельно відбирайте, що саме казати дитині**, зважаючи на те, що вона побачила та почула; надавайте дитині лише ту інформацію, яка відповідає саме на ті питання, які задає дитина. Не робіть припущень щодо того, про що вже відомо дитині. Дорослий може почати розмову, наприклад, з такого коментаря: “Я помітив(ла), що ти дивишся новини про Україну. Там показують танки, що рухаються вулицями міст. Що ти думаєш про це? Чи маєш якісь запитання?”. Дитина може запитати про додаткову інформацію, а може й ні. Якщо ні, то батько або вихователь може сказати: “Навіть якщо в тебе зараз нема питань, я хочу, щоб ти знав(ла), що завжди зможеш задати мені питання, коли вони в тебе з’являться. Такі новини можуть налякати та збити з пантелику навіть дорослого”.
- **Говоріть мовою, яка точно передає зміст та відповідає віку дитини.** Обираючи об’єм, тип та складність інформації, яку ви надаєте, зважте на вік та ступінь розвитку дитини. Наприклад, якщо сказати дитині дошкільного віку, що його/її дідусь “пішов” або “наказав довго жити”, то вона лише заплутається. Краще прямо сказати: “Дідусь помер. Чи знаєш ти, що це означає, коли хтось помирає?”
- **Зважте на те, що може знадобитися декілька розмов.** Не обов’язково намагатися втиснути всю необхідну інформацію в одну розмову, особливо з молодшими дітьми. Іноді повторення фактів допомагає визнати та зрозуміти інформацію, яку ви їм надаєте.
- **Заздалегідь продумайте, як керуватимете сильними емоціями дитини** (такими як страх, сум, гнів, горе). Дозвольте дитині зрозуміти, що дорослі теж іноді відчувають такі самі емоції, але вміють впоратись зі страхом, розповідаючи про це та розділяючи почуття з іншими, коли це доречно.
- **Заспокойте дитину, надавши їй фізичний комфорт.** Діти, особливо маленькі, в обставинах стресу потребують радше заспокійливих обіймів та фізичного контакту, ніж заспокійливих слів.
- **Дітей старшого віку спрямуйте до надійних медіа та джерел новин, з яких вони отримуватимуть точну інформацію.** Потім поговоріть з ними, щоб обговорити те, що вони прочитали або побачили, або щоб відповісти на питання, які у них можуть виникнути. Діти різного віку зазвичай отримують інформацію з різноманітних джерел, серед яких є й такі, що навмисно драматизують або надають недостовірні дані (наприклад, соціальні мережі). Особливо це стосується підлітків та дітей препубертатного віку, які можуть отримувати інформацію з ненадійних джерел, що лише збільшує плутанину.
- **Врахуйте можливість звернутись до професіоналів**, які існують у вашій спільноті, таких як священники, медичні працівники або психологи – у тому разі, якщо потребуватимете додаткових порад, як розповісти дитині важку інформацію про те, що трапилось в вашому житті.