



Child Mind
Institute

Як допомогти дітям пережити травматичні події

ПОСІБНИК З РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ,
УЧИТЕЛІВ ТА ЛІДЕРІВ ГРОМАД

Зміст

Про цей посібник	3
Корисні поради для дітей будь-якого віку	4
Ознаки травми	4

ПОРАДИ З ДОПОМОГИ ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ

Як допомогти дітям 0-2 років	7
Як допомогти дітям 2-5 років	7
Як допомогти дітям 6-11 років	9
Як допомогти дітям 12-18 років	12
Що можуть зробити вчителі, аби допомогти учням	14

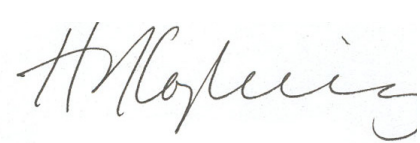
Вступ

Шановні батьки та вчителі!

Після травматичних подій ви можете бути сповнені занепокоєння або смутку. Проте, незалежно від того, наскільки ви стурбовані або пригнічені, як батьки та вчителі, ви можете допомогти дітям це пережити. Ваші втішання, підтримка та заохочення можуть дозволити їм почуватися в безпеці, допоможуть їм подолати страх і горе та запобіжать довготривалим психологічним наслідкам.

Цей посібник уклали психіатри, психологи та фахівці у галузі психічного здоров'я, які спеціалізуються на кризових ситуаціях. Посібник пропонує прості поради щодо того, чого очікувати, що робити та на що звертати увагу. Тут містяться загальні рекомендації, а також інформація для роботи з дітьми залежно від віку. Якщо вам або вашим дітям потрібна допомога фахівця з психічного здоров'я, не соромтеся звернутися за рекомендацією до лікаря або іншого медичного працівника.

З найкращими побажаннями,



Гарольд С. Коплевіч, доктор медичних наук
Президент Інституту розумового розвитку дитини

Корисні поради для дітей будь-якого віку

Нехай ваша дитина відчуває себе в безпеці. Усім дітям, від малюків до підлітків, буде корисним ваш дотик — вистачить притулити, обняти, або просто заспокоїти поплескуванням по спині. Це дасть їм відчути безпеку, що так важливо після страшною або тривожною події. Щоб отримати конкретну інформацію про те, що робити та говорити, див. Поради з допомоги відповідно до віку.

Дійте спокійно. Діти прибігають по заспокоєння до дорослих після травматичних подій. Не обговорюйте свої занепокоєння з дітьми безпосередньо, або коли вони знаходяться поруч. Зверніть увагу на тон вашого голосу, оскільки діти швидко вловлюють тривогу.

Дотримуйтесь звичайного розпорядку дня, як це можливо. Серед хаосу та перемін звичайний режим запевняє дітей, що життя знову налагодиться. Намагайтеся їсти й лягати спати у заведений час. Якщо ви бездомні або тимчасово переїхали, установіть новий розпорядок дня. І дотримуйтесь тих самих сімейних правил, наприклад, стосовно гарної поведінки.

Допоможіть дітям насолоджуватися життям. Заохочуйте дітей до занять та ігор з іншими. Корисно відволікти їх, це дасть їм відчуття нормально життя.

Поділіться інформацією про те, що сталося. Завжди краще дізнатися деталі травматичних подій від безпечного дорослого, якому довіряють. Будьте стислими та чесними, дозвольте дітям ставити питання. Не думайте, що дітей турбує те саме, що й дорослих.

Виберіть вдалий час для розмови. Шукайте хороші нагоди для обговорення.

Не допускайте або обмежте доступ до новин. Це особливо важливо для дітей раннього віку та дітей шкільного віку, оскільки коли вони бачать тривожні події у репортажах по телебаченню чи в газеті, або чують це по радіо, в них може створитися враження, що ці події ще тривають. Діти, які вважають погані події

ОЗНАКИ ТРАВМИ

- Постійне відтворювання події у своїй голові
- Кошмари
- Переконавання в тому, що світ загалом небезпечний
- Дратівливість, гнів і різка зміна настрою
- Погана концентрація
- Проблеми зі сном або апетитом
- Поведінкові проблеми
- Нервовість через те, що люди наближаються занадто близько
- Здригання від гучних звуків
- Регресія до ранньої поведінки у маленьких дітей, наприклад: заціпеніння, нічне нетримання сечі або смоктання пальця
- Труднощі зі сном
- Відчуженість або уникнення контакту з іншими
- Вживання алкоголю або наркотиків підлітками
- Функціональні порушення: нездатність ходити до школи, вчитися, грати з друзями тощо.

тимчасовими, можуть швидше їх пережити гнів, провину й смуток, а також висловлювати речі різними способами — наприклад, людина може сумувати, але не плакати.

Слухайте добре. Важливо зрозуміти, як ваша дитина дивиться на ситуацію, і що її бентежить або турбує. Не читайте лекції – просто слухайте зі зрозумінням. Дайте дітям усвідомити, що вам можна розповідати, як вони почуваються в будь-який момент.

Усвідомте, що відчуває ваша дитина. Якщо дитина зізнається в занепокоєнні, не відповідайте: «Ой, не хвилюйся», тому що це може її збентежити, або сприйнятися як критика. Просто підтвердіть те, що ви чуєте: «Так, я бачу, що ти хвилюєшся».

Знайте, що нормально відповісти: «Я не знаю». Найбільше діти потребують того, кому вони довіряють, щоб вислухали їхні запитання, прийняли їхні почуття та були поруч. Не хвилюйтеся про те, де знайти правильну відповідь — зрештою, немає відповіді, яка все владнає.

Зрозумійте, що питання можуть лишатися. Оскільки наслідками катастрофи можуть бути ситуації, що постійно змінюються, у дітей запитання можуть виникати неодноразово. Дайте їм зрозуміти, що ви готові поговорити в будь-який момент. Діти повинні засвоювати інформацію у своєму темпі, і питання можуть виникнути нізвідки.

Заохочуйте сімейні дискусії про смерть близької людини. Коли сім'ї можуть спілкуватися і сумувати разом, дуже ймовірно, що і діти поділяться своїми почуттями.

Не перекладайте на дітей занадто великої відповідальності. Дуже важливо не перевантажувати дітей та не звалювати на них завдання дорослих, оскільки це може викликати в них стрес. Натомість найближчим часом вам слід знизити вимоги до домашніх обов'язків та шкільного навчання. Проте було б добре, якби діти виконували принаймні якісь справи.

Надайте особливу допомогу дітям з особливими потребами. Ці діти можуть потребувати більше часу, підтримки та поради, ніж інші. Можливо, вам доведеться спростити мову, яку ви використовуєте, і дуже часто повторювати ті самі речі. Вам також може знадобитися адаптувати інформацію відповідно до сил вашої дитини; наприклад,

дитина з мовними вадами може краще розуміти інформацію за допомогою наочних матеріалів.

Допоможіть дітям розслабитися за допомогою дихальних вправ. Коли виникає тривога, дихання стає поверхневим; глибокі вдихи животом можуть допомогти дітям заспокоїтися. Ви можете піднести до рота дитини пир'їнку або пучок вати та попросити її подути на нього, повільно видихаючи. Або ви можете сказати: «Давай повільно вдихнемо на "раз, два, три", потім видихнемо на "раз, два, три"». Покладіть м'яку іграшку або подушку на живіт дитини, коли вона лягає, і попросіть її повільно вдихати й видихати, та спостерігати за тим, як м'яка іграшка або подушка підійматися й опускається.

Слідкуйте за ознаками травми. Протягом першого місяця після катастрофи діти зазвичай здаються нормальними, або навпаки, вередливими та нав'язливими. Після того, як шок закінчиться, у дітей може виникнути більше симптомів — особливо в дітей, які стали свідками травм або смерті, втратили найближчих членів сім'ї, зазнали попередніх травм у своєму житті або яких не переселили в новий будинок.

Знайте, коли треба звертатись по допомогу. Хоча занепокоєння та інші проблеми можуть тривати місяцями, негайно зверніться за допомогою до свого сімейного лікаря або до фахівця з психічного здоров'я, якщо вони не зменшуються або ваша дитина починає чути голоси, бачить речі, яких немає, стає надмірно стурбованою, відчуває істерики, або завдає шкоди собі чи іншим (наприклад, б'ється головою, кулаками чи ногами).

Бережіть себе. Ви можете найкраще допомогти своїй дитині, якщо також дбаєте про себе. Поговоріть про проблеми з друзями та родичами; може бути корисно сформувати групу підтримки. Якщо ви належите до церкви чи громадської групи, продовжуйте брати в ній участь. Намагайтеся правильно харчуватися, пити достатню кількість води, дотримуватися режиму фізичних вправ і висипатися. Фізичне здоров'я захищає від емоційної вразливості. Щоб зменшити стрес, зробіть глибокий вдих. Якщо ви страждаєте від сильної тривоги, яка заважає вашій здатності функціонувати, зверніться за допомогою до лікаря або спеціаліста з психічного здоров'я; якщо у вас немає доступу до нього, поговоріть з релігійним лідером. Визнайте свою потребу в допомозі та отримайте її. Зробіть це заради своєї дитини, якщо не з іншої причини.

Як допомогти дітям 0-2 років

Немовлята відчують ваші емоції та реагують відповідно. Якщо ви спокійні, то й ваша дитина почуватиме себе в безпеці. Якщо ви тривожитесь чи пригнічені, ваша дитина може почати метушитися, стати неспокійною, нерегулярно їсти або спати, та поводити себе відчужено.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ:

Докладайте всіх зусиль, аби діяти спокійно. Навіть якщо ви відчуваєте стрес або тривогу, розмовляйте з дитиною заспокійливим голосом.

Послідовно реагуйте на потреби вашої дитини. Завданням розвитку цього віку є довіра до вихователів, щоб діти могли розвинути сильну, здорову прив'язанність.

Продовжуйте годувати груддю, якщо ви робили це. Існує міф про те, що коли мати переживає шок, її грудне молоко погіршується і може сповільнити розвиток дитини або негативно вплинути на навчання. Та це неправда. Важливо продовжувати годувати дитину, аби зберегти її здоров'я і зв'язок з вами. Ви повинні залишатися здоровими, щоб годувати грудьми, тому намагайтеся їсти достатньо і пити воду.

Подивіться дитині в очі. Посміхніться їй. Торкніться її. Дослідження показують, що зоровий контакт, дотик і просто перебування в присутності матері допомагають підтримувати баланс емоцій дитини.

Як допомогти дітям 2-5 років

Хоча діти досягають великих успіхів у розвитку у цьому віці, вони все ще залежать від батьків, які їх виховують. Як і немовлята, вони зазвичай реагують на ситуації відповідно до того, як реагують батьки. Якщо ви спокійні та впевнені в собі, ваша дитина почуватиметься впевненіше. Якщо ви дієте тривожно або з пригніченням, ваша дитина може відчути себе небезпечно.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ:

Нехай ваша дитина відчуває себе в безпеці. Тримайте, обіймайте й пестіть дитину якомога більше. Скажіть їй, що ви будете піклуватися про неї, коли їй буде сумно або страшно. З дітьми, які вчаться говорити, використовуйте прості фрази, наприклад:

«Мама тут».

Слідкуйте за тим, що ви говорите. Маленькі діти мають великі вуха, і вони можуть вловити вашу тривогу, неправильно інтерпретувати почуте або без потреби злякатися речей, яких вони не розуміють.

Займайтесь звичайними справами, наскільки це можливо. Незалежно від вашої життєвої ситуації, намагайтеся регулярно їсти та спати. Якщо ви бездомні або були переміщені, створіть новий розпорядок дня. Намагайтеся робити те, що ви завжди робили зі своїми дітьми, наприклад, співати пісні або промовляти молитви перед тим, як вони лягають спати.

Продемонструйте більше турботи перед сном. Діти, які пережили травму, можуть відчувати тривогу вночі. Коли ви кладете дитину спати, проведіть з нею більше часу, ніж зазвичай, розмовляючи або розповідаючи історії. Можна тимчасово домовитися про те, щоб маленькі діти спали з вами, але зі розумінням, що вони повернуться до нормального режиму сну в певний час у майбутньому.

Не давайте дітям почути новини. Маленькі діти схильні плутати факти зі страхами. Вони можуть не усвідомлювати, що зображення, які вони бачать у новинах, не повторюються знову і знову. Їм також не слід слухати радіо.

Заохочуйте дітей ділитися почуттями. Спробуйте ставити просте запитання, наприклад: «Як ти почуваєшся сьогодні?» Хай розмова про нещодавню подію перейде в оповідь улюбленої історії або заняття в родинному колі, щоб допомогти дітям почуватися безпечнішими та спокійнішими.

Дайте дитині можливість розповісти історію того, що сталося. Це допоможе їй зрозуміти подію і впоратися зі своїми почуттями. Часто можна використовувати гру, щоб допомогти дитині сформулювати історію та розповісти вам про подію своїми словами.

Малюйте картинки. Маленькі діти часто добре виражають емоції за допомогою малювання. Це ще одна можливість пояснити та заспокоїти. Щоб почати обговорення, ви можете

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 2-5 РОКІВ

- Повторення одного й того ж про подію або "гра" в подію
- Істерика або спалахи дратівливості
- Плач і плаксивість
- Підвищений страх — часто темряви, монстрів або самотності
- Підвищена чутливість до звуків, таких як грім, вітер та інші гучні звуки
- Порушення споживання їжі, сну та туалету
- Віра в те, що катастрофу можна відкотити назад
- Надмірне чіпляння до опікунів і проблемне розставання з ними
- Повернення до ранньої поведінки, наприклад, до белькотання, нічного нетримання сечі та смоктання пальця

прокоментувати те, що намалювала дитина.

Якщо ваша дитина поводить себе імпульсивно, це може означати, що їй потрібна додаткова увага. Допоможіть їй назвати, що вона відчуває: "Ти боїшся? Злишся? Сумуєш?" Дайте їй зрозуміти, що це нормально відчувати себе так, а потім покажіть їй правильну поведінку — ви можете сказати: «Злитися можна, але не можна бити свою сестру».

Залучайте дітей до занять. Відволікання – це добре для дітей у цьому віці. Грайте з ними в ігри та влаштовуйте ігри з іншими дітьми.

Говоріть про речі, які йдуть добре. Навіть у найскладніші часи важливо визначити щось позитивне та висловити надію на майбутнє, щоб допомогти вашій дитині пережити складну ситуацію. Ви можете сказати щось на кшталт: «Ми все ще маємо один одного. Я тут з тобою, і я залишуся з тобою». Вказуючи на хороше, ви також почуваетесь краще самі.

ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 2-5 РОКІВ ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОГО:

Поговоріть з ними на їхньому рівні. Використовуйте подібний досвід, щоб допомогти дітям зрозуміти, наприклад, смерть домашньої тварини або чергування квітів у саду.

Дайте прості пояснення. Наприклад, «Коли хтось помирає, ми більше не бачимо його, але все одно можемо бачити його на світлинах і пам'ятати».

Заспокойте своїх дітей. Вони можуть відчувати, що те, що сталося, є їхньою провиною; дайте їм знати, що це не так.

Чекайте повторних запитань. Саме так маленькі діти обробляють інформацію.

Як допомогти дітям 6-11 років

У цьому віці діти більше здатні говорити про свої думки та почуття і краще справляються з труднощами, але вони все ще звертаються до батьків за розрадою та вказівкою. Слухаючи їх, ви демонструєте вашу прихильність. Коли стаються страшні речі, найбільш заспокійливим для наляканої дитини може стати те, що вона побачить, що батьки все ще можуть бути батьками.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ:

Запевніть дитину, що вона в безпеці. Дітей цього віку втішають факти. Використовуйте справжні слова, наприклад, ураган, землетрус, повінь, наслідки катастрофи. Для дітей цього віку знання дають сили та допомагають зняти тривожність.

Робіть усе в звичайному режимі, якщо можливо: Дії перед сном і споживанням їжі допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо ви бездомні або були переміщені, встановіть інший розпорядок дня та дайте дитині вибір у цьому питанні — наприклад, дозвольте їй вибрати, яку історію розповісти перед сном. Це дає дитині відчуття контролю під час невизначеного часу.

Обмежте доступ до телебачення, газет і радіо. Що більше поганих новин узнають діти шкільного віку, то більше вони хвилюватимуться. Кадри новин можуть посилити травму від події, тому, коли дитина дивиться новини чи слухає радіо, сядьте з нею, щоб потім поговорити про це. Не дозволяйте дитині бачити графічні зображення.

Приділяйте час розмовам з дитиною. Дайте йому зрозуміти, що можна ставити запитання та висловлювати занепокоєння чи сум. Одним із способів заохотити розмову є використання часу в родинному колі (наприклад, обід чи вечеря), щоб поговорити про те, що відбувається в сім'ї, а також у суспільстві. Також запитайте, що сказали друзі дитини, щоб ви могли виправити будь-яку неправильну інформацію.

Відповідайте на запитання коротко, але чесно. Після того, як дитина торкнеться якоїсь теми, спочатку запитайте її думку, аби остаточно зрозуміти, що у чому справа. Зазвичай діти ставлять питання, тому що їх хвилює щось конкретне. Дайте заспокійливу відповідь. Якщо ви не знаєте відповіді на запитання, цілком нормально сказати: «Я не знаю». Не спекулюйте і не повторюйте чуток.

Дітям, які не розмовляють, ви можете намалювати.

Розпочніть дискусію, поділившись своїми почуттями, наприклад, ви можете сказати: «Це було дуже страшно, і іноді я прокидаюся вночі, тому що думаю про це. Як ти себе почуваш?» Це

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 6-11 РОКІВ

- Тривожність
- Підвищена агресія, гнів і дратівливість (наприклад, знуцання або бійка з однолітками)
- Порушення сну та апетиту
- Звинувачення себе в подіях
- Зміна настрою або плач
- Сумніви, що про тебе піклуватимуться
- Страх можливих травм або смерті близьких у майбутньому
- Заперечення події, яка відбулася
- Скарги на фізичний дискомфорт, наприклад, болі в животі, головні болі та апатичність, які можуть бути викликані стресом
- Повторення одних і тих же запитань
- Відмова обговорювати події (частіше для дітей 9-11 років)
- Уникнення соціальних взаємодій
- Проблеми з успішністю (наприклад, проблеми з пам'яттю та концентрацією або відмова відвідувати школу)

допоможе вашій дитині відчути, що вона не самотня у своїх турботах чи страхах. Однак не розказуйте багато деталей про власні тривоги.

Хай діти будуть чимось зайняті. Можуть порушуватися повсякденні заняття, такі як ігри з друзями або відвідування школи. Допоможіть дітям подумати про альтернативні види діяльності та організуйте ігрові групи з іншими батьками.

Турбуйтеся про безпеку друзів. Запевніть своїх дітей, що батьки їхніх друзів піклуються про них так само як і ви.

Заохочуйте дітей допомагати. Це дасть їм зрозуміти, що у них є завдання і ціль навіть тоді, коли вони можуть відчувати безпорадність. Діти молодшого віку можуть виконувати за вас невеликі завдання; старші можуть зробити свій внесок у волонтерські проекти в громаді.

Знайдіть надію. Аби одужати, діти повинні бачити майбутнє. Діти цього віку цінують конкретику. Наприклад, у разі стихійного лиха можна сказати: «Люди з усієї країни присилають медикаменти, їжу та воду. Вони побудували нові місця, де будуть піклуватися про постраждалих, і вони побудують нові будинки. Та такий важкий період триватиме не довго».

ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 6-11 РОКІВ ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОГО:

Дізнайтеся, про що думає ваша дитина. Ставте запитання, перш ніж робити припущення про те, що ваша дитина хоче знати. Наприклад, ви можете сказати: «Що для тебе змінилося після смерті бабусі? Які почуття у тебе виникли? Про все це дійсно важко думати, але нам важливо розмовляти про це».

Використовуйте справжні слова. Уникайте незрозумілих висловів на кшталт: «Він пішов у краще місце». Дітей шкільного віку легко збити з пантелику розпливчастою відповіддю. Замість цього ви можете сказати: «Бабуся померла, вона не повернеться, і сумувати через це нормально».

Будьте максимально конкретними. Використовуйте прості малюнки, щоб описати такі речі, як тіло та травми.

Повідомте свою дитину. Дайте їй зрозуміти, що гнів і смуток є

типовими, і якщо вона уникає почуттів, пізніше почуватиметься гірше.

Підготуйте дитину до передбачуваних змін у розпорядку дня або побуті. Поговоріть про те, що означатимуть для неї зміни.

Заспокойте дитину. Допоможіть їй зрозуміти, що це гаразд й нормально мати проблеми зі школою, однолітками та сім'єю в цей час.

Заохочуйте до вшанування пам'яті. Моліться всією сім'єю і візьміть дитину з собою, щоб вона запалила свічку. Ваша дитина також може захотіти написати листа померлій людині або намалювати картинку, яку можна повісити.

Будьте терплячі! Діти до 11 років можуть думати, що смерть можна відвернути, і вони можуть мати проблеми з прийняттям того факту, що людина не може повернутися. Можливо, вам доведеться повторювати: «Він помер і не повернеться, і я також сумую».

Як допомогти дітям 12-18 років

Підлітковий вік – це вже складний період для молодих людей, у яких в організмі відбувається так багато змін. Вони борються з бажанням отримати більшу незалежність від батьків і схильні вірити, що вони непереможні, і ніщо не може їм зашкодити. Через травматичні події вони можуть відчувати, що вони втрачають контроль, навіть якщо вони поведуться так, ніби вони сильні. Їм також буде шкод людей, які постраждали від катастрофи. Вони матимуть сильне бажання знати, чому ця подія сталася.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ:

Зробіть так, щоб ваш підліток знову почув себе в безпеці.

Підлітки не люблять проявляти вразливість; вони можуть намагатися поводитися так, ніби у них все добре, навіть якщо це не так. Вони можуть пручатись обіймам, та ваш дотик може допомогти їм почуватися в безпеці. Ви можете сказати щось на кшталт: «Я знаю, що ти вже дорослий, але мені просто потрібно обійняти тебе».

Допоможіть підліткам відчувати себе корисними. Дайте їм невеликі завдання та обов'язки по дому, а потім похваліть їх за те, що вони виконали й як вони впоралися. Не перевантажуйте підлітків занадто

великою кількістю обов'язків, особливо дорослих, оскільки це посилить їх тривогу.

Відкрийте двері для обговорення. Для підлітків дуже характерно казати, що вони не хочуть розмовляти. Намагайтеся починати розмову, коли ви виконуєте спільну роботу, щоб розмова не була занадто напруженою або конфліктною.

Розглянемо групи однолітків. Деяким підліткам може бути комфортніше розмовляти в групах зі своїми однолітками, тому подумайте про організацію такої зустрічі. Також заохочуйте спілкуватися з іншими дорослими, яким довіряєте, наприклад з родичами чи вчителями.

Обмежте доступ до телебачення, газет і радіо. Підлітки сприймають новини краще, ніж молодші діти. Однак є такі, хто не в змозі відірватися від телебачення чи радіо, і можливо, вони намагаються втамувати тривогу в нездоровий спосіб. У будь-якому випадку поговоріть зі своїм підлітком про те, що він бачив чи чув.

Допоможіть своєму підлітку вдатися до дій. Діти цього віку захочуть допомогти суспільству. Знайдіть відповідні можливості для волонтерів.

Будьте в курсі зловживання психоактивними речовинами. Підлітки особливо схильні до ризику вживання алкоголю або наркотиків, щоб вгасити свою тривогу. Якщо ваш підліток став мовчазним або, здається, що він під дією алкоголю або наркотиків, зверніться до лікаря. І по-доброму поговоріть зі своїм підлітком. Наприклад, «Люди часто п'ють або вживають наркотики після катастрофи, щоб заспокоїтися або забути горе, але це може спричинити ще більше проблем. Є дещо інше, що ти можеш зробити: прогулятися, поговорити зі мною чи своїми друзями про те, що ти відчуваєш, або написати про свої надії на краще майбутнє».

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 12-18 РОКІВ

- Уникнення почуттів
- Постійні думки про катастрофу
- Дистанціювання від друзів та родини
- Гнів чи образа
- Депресія і надзвичайна печаль
- Паніка і тривога, в тому числі тривога про майбутнє
- Перепади настрою, дратівливість
- Зміни апетиту і звичок сну
- Питання успішності, такі як проблеми з пам'яттю та концентрацією або відмова відвідувати школу
- Участь у ризикованій або незаконній поведінці, як-от вживання алкоголю

ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 12-18 РОКІВ ПЕРЕЖИТИ СМЕРТЬ БЛИЗЬКОГО:

Будьте терплячі! Підлітки можуть боятися висловлювати емоції з приводу смерті. Заохочуйте їх до розмови, сказавши щось на кшталт: «Я знаю, що це жахливо, що бабуся померла. Фахівці кажуть, що добре ділитися своїми почуттями. Як у тебе справи?!»

Будьте дуже відкритими. Поговоріть про те, як смерть може вплинути на поведінку дитини.

Будьте гнучкими. Наразі цілком нормально мати трохи більше гнучкості щодо правил, очікувань щодо успішності й поведінки.

Вшануйте пам'ять осмислено. Моліться разом вдома й залучайте свого підлітка в поминальні церемонії. Підліток також може оцінити поминальний вечір у сімейному колі вдома.

Що можуть зробити вчителі, аби допомогти учням

Відновіть щоденний порядок дня у повному обсязі. Діти, як правило, функціонують краще, коли знають, чого очікувати. Повернення до шкільної рутини допоможе учням відчувати, що тривожні події не взяли під контроль кожен аспект їхнього повсякденного життя.

Підтримуйте очікування учнів. Не обов'язково, аби все було ідеально. Але дуже корисно виконувати домашнє завдання та виконувати прості завдання в класі.

Зверніть увагу на ознаки того, що дитині може знадобитися додаткова допомога. Учні, які не в змозі нормально навчатися через почуття сильного смутку, страху або гніву, слід направити до фахівця з психічного здоров'я. Діти можуть відчувати страждання, що проявляється як фізичне нездужання — головний біль, болі в животі або сильна втома.

Допоможіть дітям зрозуміти більше про те, що сталося. Наприклад, ви можете згадати різні види допомоги, які надходять, і надати позитивні ідеї подолання.

Розглянемо вшанування пам'яті. Такі заходи часто корисні для вшанування пам'яті людей і того, що було втрачено. Вшанування пам'яті в школі мають бути короткими та відповідними потребам та віковому діапазону загальної шкільної громади. Діти до чотирьох років

можуть не мати достатньо уваги, щоб приєднатися. Під час похорону чи вшанування пам'яті дитину має супроводжувати вихователь, друг чи родич.

Запевняйте дітей, що працівники школи дбають про їхню безпеку.

Страхи дітей зменшуються, коли вони знають, що дорослі, яким довіряють, роблять усе можливе, щоб піклуватися про них.

Залишайтеся на зв'язку з батьками. Розкажіть їм про шкільні програми і заходи, щоб вони могли підготуватися до обговорень, які можна продовжити вдома. Заохочуйте батьків обмежити доступ своїх дітей до новин.

Бережіть себе. Допомога вашим учням може зайняти стільки часу й зусиль, що ви можете знехтувати собою. Знайдіть, як вам і вашим колегам підтримати один одного.



Інститут розумового розвитку дитини — незалежна національна некомерційна організація, яка займається трансформацією життя дітей і сімей, що борються з розладами психічного здоров'я і проблемами навчання. Наші команди щодня працюють, аби забезпечити найвищі стандарти виховання, збагатити науку знаннями про розвиток мозку, а також допомогти батькам, фахівцям і політикам підтримати дітей, саме там і тоді, коли це найбільш потрібно. Разом з нашими прихильниками ми допомагаємо дітям повністю розкрити свій потенціал у школі та в житті. Ми вільно ділимося всіма нашими ресурсами й не приймаємо жодного фінансування з боку фармацевтичної промисловості. Дізнайтеся більше на childmind.org.