ЯК РЕАГУЮТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ НА КАТАСТРОФІЧНУ ПОДІЮ

Дошкільний вік (1-5 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- кошмари, нічний плач, клич на допомогу
- новий страх темряви або тварин
- потреба особливої уваги від батьків (висіти на шиї, триматися за руки батьків тощо), страх при відсутності батьків в полі зору
- неконтрольовані сечовипускання вдень та вночі, запори
- проблеми з розмовними функціями (заїкання)
- втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит
- раптова незграбність (супроводжується тремтінням або переляканим виразом обличчя)
- дезорієнтація, біг без мети
- страх самотності або незнайомих людей

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність
- заспокоюйте дитину словом та забезпечте фізичний комфорт
- приділяйте дитині більше уваги
- допоможіть дитині проявити емоції, пов'язані з втратою іграшки чи домашньої тварини
- забезпечте спокійний режим сну
- дозвольте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати сама

Молодший шкільний вік (5-11 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач
- типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку
- агресивна поведінка вдома або в школі
- конкуренція з братами і сестрами за увагу батьків
- кошмари, страх темряви
- небажання ходити до школи
- тримають емоційну дистанцію від однолітків
- втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі
- головні болі та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії
- страхи перед поганою погодою, страх повторення подій

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- будьте терпеливими і толерантними
- створіть дитині можливість пограти з кимось
- створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимось те, що сталося
- тимчасово знизьте очікування до дитини - в школі і вдома
- створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її
- якщо дитина цього потребує, розкажіть про заходи, які будуть вжиті у разі лиха в майбутньому

Старший шкільний вік (11-14 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми)
- порушення сну, порушення харчування
- безапіляційна непокора авторитарності
- відмова від виконання будь-яких обов'язків
- проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу)
- втрата інтересу до соціалізації з однолітками

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- тимчасово знизити вимоги до результативності та успіхів дитини
- пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня
- заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками
- підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом
- домовтеся про структуровані, але нескладні обов'язки по дому
- приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх

Підлітковий вік (14-18 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми)
- депресія, агресивна поведінка
- сплутаність свідомості або погана концентрація уваги
- погані результати в школі чи спорті
- замкнутість, байдужість
- зміна поведінки поміж однолітками, втрата товариських зв'язків
- розлади сну та харчування
- надлишок або відсутність енергії
- безвідповідальність та/або провокаційна поведінка
- втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Заохочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах
- Підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі
- Підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу з однолітками, родиною, близькими
- Тимчасово знизьте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей
- Заохочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому

Centrum LOCIKA

zdroj: www.eird.org/herramientas/eng/documents/emergency/education/crisisguide.pdf

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz