

Як допомагати дітям зрозуміти жахливі події

Надзвичайні події можуть спричинити низку наслідків для постраждалих, тобто окремих людей, сімей та громад. Ці події часто викликають почуття страху, розгубленості, горя, безпорадності, тривоги, гніву, провини і навіть зниження впевненості в собі чи інших. У справі одужання від них людям і громадам можуть допомогти різноманітні корисні заходи.

Під час розмови з дітьми на жакливі теми важлива мета – допомогти їм зрозуміти те, що вони бачать і чують.

Під час розмови з дітьми на жакливі теми важлива мета – допомогти їм зрозуміти те, що вони бачать і чують. Дозвольте дитині вести розмову, запитуючи: «Чи є щось, що ти побачив або почув, про що хотів би поговорити?» Часто дорослі помиляються, надаючи дітям занадто багато або занадто мало інформації, замість того, щоб надавати інформацію, необхідну, щоб зрозуміти те, що вони побачили чи почули.

Ось кілька порад на випадок, коли дітям потрібне розуміння складних тем:

- **Обмежте вплив неприємних і непотрібних деталей на дітей.** Наприклад, уважно стежте за новинами, які діти отримують із засобів масової інформації, та обмежуйте їх, тому що ЗМІ часто передають занадто вражаючі та лякаючі повідомлення та зображення, які діти можуть не розуміти або які можуть їх налякати.
 - **Не втішайте дітей неправдою і не вдавайте, ніби нічого не сталося.** Коли до дітей доходить тривожна або жаклива інформація, визнайте їх усвідомлення та емоційну реакцію, щоб створити спільне розуміння. Дорослі ніколи не повинні надавати дітям неправдиву інформацію про те, що сталося, навіть якщо вони мають намір «захистити» їх. Навіть за дуже скрутних обставин (наприклад, самогубство) дітям слід надавати основні факти про те, що сталося. Приховування важливої інформації або введення дітей в оману може призвести до того, що вони відчуватиме себе менш захищеними і це може викликати у них страх, що все гірше, ніж є насправді. Дайте дітям знати, чи вплине ця подія на їхнє повсякденне життя та як.
 - **Ретельно вибирайте, чим поділитися з ними** з приводу того, що вони бачили або чули, і надавайте таку інформацію, щоб вона відповідала на конкретні запитання, які у них виникають. Не робіть припущень про те, що власне діти
- **Висловлюйтесь так, щоб чітко передавати зміст відповідно до віку дитини.** Вирішуючи, якими мають бути обсяг, тип і складність інформації, яку ви надаєте, враховуйте вік дитини та її стадію розвитку. Наприклад, повідомлення дитині дошкільного віку про те, що її дідусь «пішов від нас» або «помер», може її збентежити; краще просто ствердити: «Дідусь помер. Тобі відомо, що означає “померти”?»
 - **Врахуйте, що може знадобитися кілька розмов.** Не потрібно ділитися всією інформацією в одній розмові, особливо з дітьми молодшого віку. Повторення фактів допоможе їм визнати та зрозуміти інформацію, якою ви з ними ділитесь.
 - **Зобразіть, як керувати сильними емоціями дітей** (наприклад, страхом, сумом, гнівом, горем). Допоможіть їм побачити, що дорослі можуть

Див. далі

відчувати подібні почуття, але нам вдається подолати страх, коли це доречно, розмовляючи та ділячись своїми почуттями з іншими. Сильними емоціями також можна поділитися за допомогою фізичної гри, розповіді, музики та художньої діяльності.

- **Заспокоюйте дітей фізичним комфортом.** Під час стресу діти, особливо маленькі, можуть отримати більше від заспокійливих обіймів і фізичного контакту, ніж від заспокійливих слів.
- **Орієнтуйте дітей старшого віку на надійні ЗМІ та джерела новин, щоб вони отримували точну інформацію,** а потім спілкуйтеся з ними, щоб обговорити те, що вони прочитали або побачили,

або щоб відповісти на запитання, які у них можуть виникнути. Діти різного віку, ймовірно, отримують інформацію з різних джерел, які можуть бути цілеспрямовано надмірно драматизованими або неточними (наприклад, соціальні мережі). Діти передпідлітнього віку та підлітки, зокрема, можуть отримати доступ до інформації з ненадійних джерел, що створює ще більшу плутанину.

- Якщо вам потрібні додаткові вказівки щодо обміну важкою інформацією з дітьми у вашому житті, **подумайте про консультації з професіоналами** у вашій громаді, такими як капелани, медичні працівники або спеціалісти зі здоров'я поведінки,



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org