

Пам'ятка для батьків
Дитина поводиться нетипово. Що із цим робити?
(за матеріалами сайту osvitoria.org)

Якщо дитина поводиться так, немов не відчуває жодних почуттів (радості чи смутку).

Що з нею відбувається?

Імовірно, дитина відчуває дистрес. За сильного нервового потрясіння, особливо під час зіткнення з досвідом, витримати який дитині не під силу, вона може «зависати» в реакціях, часом не відчуваючи свого тіла. Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Потрібна ваша підтримка!

Як допомогти?

Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина буквально «відігралася» в ній. Проведіть разом час. Посидьте з дитиною, притисніть її до себе, обіймайте частіше. Якщо можете – оберніть її почуття на слова. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися – нормально. «Схоже, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально!»

Поясніть дитині й те, що сталося. Можливо, ви могли б поділитися з дитиною власними почуттями. Постарайтеся разом із сином чи донькою займатися чимось приємним – почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом. Прості способи повернутися до реальності – ігри з конструктором, ліплення, малювання відбитками ніг і рук.

Дитина дуже часто плаче

Що з нею відбувається?

У результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін. І це природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, її організм виділяє речовини, що допомагають заспокоїтись. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків. Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль – зверніться по допомогу. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного.

Дитина починає поводитись необережно, робить щось потенційно небезпечно

Що з нею відбувається?

Може здатися дивним, але коли діти не почуваються в безпеці, то самі часто поводяться небезпечно чи безтурботно. Це спосіб дитини сказати: «Ти мені потрібна(ий). Доведи, що я тобі дорогий – захисти мене!»

Як допомогти?

Наскільки це можливо, дайте дитині змогу відчути себе в безпеці. Спокійно підійдіть їй, якщо потрібно, візьміть її на руки.

Дайте малюку зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, і що він дорогий вам. І що ви не хочете, щоб із ним трапилося щось погане. Не кричіть на дитину, будь ласка!

Небезпечна поведінка може бути проявом аутоагресії. Чому? Страх завжди збільшує агресію, але діти часто поширюють її на себе. Пограйте в ігри, що випускають агресію. І розкажіть дитині про більш позитивні способи привернути до себе увагу.

Дитина лякається чогось, чого не боялася раніше

Що з нею відбувається?

Діти молодшого віку вірять у те, що батьки всемогутні й можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Після того, що сталося, ця віра похитнулася, а без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.

Багато що може нагадувати дитині про пережите та лякати її (звуки петард, машини швидкої допомоги, люди, що кричать, переляканий вираз вашого обличчя). Ви в цьому не винні – це пережитий досвід.

Дитина сумує

Якщо дитина сумує за будинком, якщо довелося його залишити, або за улюбленими іграшками чи речами – дозвольте виражати смуток і плакати: «Дійсно сумно, що ти втратив(ла)...» За можливості спробуйте щось знайти натомість і втішити. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника і перетворилася на нову. Їй можна залишити ім'я колишньої іграшки – був кіт Васько, а став Ведмідь Василь. Велосипед перетворився на новий самокат і в тому ж дусі.

Переведіть увагу дитини на інші заняття, навчіть нових ігор. Дотримуйтеся звичних ритуалів – наприклад, казка перед сном.

У підлітка труднощі зі сном: сон переривчастий, сняться кошмари, підліток боїться спати один

У перші місяці після сильного стресу кошмари – нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак якщо кошмар повторюється багато разів чи надто правдоподібний – доведеться згодом звернутися до психолога.

Уривчастість сну частіше викликається тривогою, якоюсь незавершеною справою чи спазмуванням м'язів, через яке складно розслабитись. Підлітку можна дозволити спати разом із вами, але поясніть, що це – одноразово та попросіть розповісти про сон, що повторюється знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче). Поясніть, що так працює мозок. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадно, і це нормально.

Придумайте порядок відходу до сну, який виконуватиметься за будь-яких обставин, і оголошіть, що він має бути дотриманий щодня. Тоді підліток точно знатиме, чого чекати. Обійміть і скажіть, що ви нікуди не пропадете. Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».

Гарна новина:

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких.

З турботою, навчально-методичний центр психологічної служби КЗ СОІПО