

ДОПОМОГА ДІТЯМ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В НОВІЙ КРАЇНІ



Люди, які були змушені покинути свою країну та шукати безпеки в іншій країні, пережили важкі та часто дуже страшні події. Прибувати в нову країну також важко. Відрізняються мова, їжа та культура. Люди часто виявляються відділеними від своєї сім'ї та друзів і турбуються про їхню безпеку. Часто має місце значна недостача грошей і люди можуть переживати про те, як вони будуть підтримувати себе і свої сім'ї.



Пережиті важкі події та поточні проблеми впливають на те, як ми думаємо, що ми відчуваємо та що ми робимо. І тут реакція дітей часто відрізняється від реакції дорослих.

Оскільки батьки та інші піклувальники знають та люблять свою дитину, вони як ніхто інший можуть допомогти дитині зцілитись від наслідків пережитих подій, впоратись з переживанням та пристосуватись до нової обстановки. Цей інформаційний бюлетень допомагає батькам та піклувальникам зрозуміти поширені реакції в дітей, а також надає корисні підказки щодо того, як батьки та піклувальники можуть допомогти своїй дитині.

МАЛЕНЬКІ ДІТИ

Маленькі діти часто не знаходять слів, щоб висловити свої почуття, а тому нерідко емоції відображаються в їхніх вчинках і діях. Поширені ознаки страху, переживання та стресу в маленьких дітей включають в себе:

- Проблеми із засинанням на самоті
- Часте пробудження або страшні сни
- Самовільне сечовипускання під час сну
- Повернення до вчинків або звичок, притаманних молодшому віку, які діти переросли (таке як нездатність самостійно сходити в туалет або повернення до способу мовлення, характерного для молодших дітей)
- Страх бути окремо від одного з батьків або піклувальника, навіть на короткий період часу
- Нездатність заспокоїтись після того, як дитина засмутилась
- Виникнення нових страхів або переживань про багато різних речей
- Скарги на здоров'я (болі в животі, головні болі тощо)
- Агресивні поведінка або спосіб гри
- Постійне повторення гри, що відтворює пережиту страшну подію

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Неприємні відчуття часто спричиняють неприємну поведінку!

Ось кілька способів, як ви можете допомогти своїй маленькій дитині справитись з її страхами, переживаннями і стресом:

- Знаходьте час побути разом; обняти дитину.
- Використовуйте прості слова, щоб дитина зрозуміла, що ви тут і захистите її. Наприклад, «Матуся тут» або «Татусь з тобою».
- Не допускайте контакту дитини зі страшними зображеннями (на телебаченні, в соціальних мережах тощо) та розмовами (по радіо, в розмовах між дорослими тощо).
- Запровадьте фіксований розпорядок дня, що включає визначений час для пробудження, вживання їжі та лягання спати.
- Робіть знайомі речі з дитиною, наприклад, заспівайте пісню або розкажіть їй якусь історію.
- Зберігайте спокій, коли ваша дитина веде себе неприйнятно. Ваш спокій дозволить заспокоїти дитину. Також він дає знати дитині, що вона в безпеці поруч з вами.
- Якщо вам слід кудись піти, навіть ненадовго, скажіть дитині, куди ви йдете і коли ви повернетесь. («Матуся має піти до магазину та повернеться приблизно через годину.») Дайте дитині потримати щось знайоме (малюнок, іграшку тощо) на той час, коли вас не буде поруч.
- Якщо дитина засмучена, допоможіть їй визначити її відчуття, щоб в майбутньому дитина могла знайти потрібні слова. Наприклад, «Я бачу, як тобі сумно».
- Якщо дитина поводить себе так, як вам не подобається, спочатку визначте, що вона відчуває, а тоді допоможіть їй вибрати кращий або більш відповідний спосіб справитись з цим відчуттям. Наприклад, «Бачу, що ти злишся, але це не НОРМАЛЬНО бити брата. Глибоко вдихни кілька разів.»
- Якщо ваша дитина достатньо доросла, допоможіть їй визначити, що найкраще допомагає їй заспокоїтись або втішує її. Це слід робити тоді, коли дитина спокійна та розслаблена. Ви можете допомогти дитині, пропонуючи варіанти, такі як стрибки на місці (ноги разом, ноги в сторону), виділення часу для того, щоб побути на самоті зі своїми думками, обійми, спів, малювання тощо. Наступного разу, коли ваша дитина засмутиться, ви можете сказати: «Здається, ти реально засмутилась (засмутився). Це хороша нагода трохи пострибати на місці!»
- Якщо дитина захоче поговорити про те, що трапилось з нею, або про її відчуття, дозволяйте їй це зробити. Вона може зробити це за допомогою малювання, лялькової вистави або розповідання якоїсь історії. Дайте дитині достатньо простору та часу, щоб розповісти історію у вибраний нею спосіб. Ви не повинні допустити применшення значення її відчуттів. Наприклад, не кажіть такі речі, як «Це не було вже так погано» або «Для інших людей все було гіршим.» Якщо забажаєте, ви можете приєднатись до розповіді дитини, промовляючи щось таке, як: «Я пам'ятаю це» або «Я також бачила (бачив), як це трапилось.»
- Вкажіть на те, які дії ви б хотіли, щоб дитина повторила, і будьте при цьому конкретними. Наприклад, «Мені дійсно подобається, як ти поділився (поділилась) іграшкою з братом. Це дуже мило з твого боку.»

ВЕСЕЛА ДИХАЛЬНА ВПРАВА ДЛЯ ДІТЕЙ

Коли ми повільно глибоко вдихаємо, це каже нашому організмові, що ми в безпеці, та допомагає нам бути спокійнішими. Одним зі способів зробити це з вашою дитиною є уявити, що ви вдихаєте аромат чашки гарячого чаю, а потім дмухаєте на неї, щоб охолодити. Вам слід робити це тоді, коли дитина спокійна та розслаблена. У подальшому ви можете нагадати дитині про таку практику, коли вона засмутиться. Часто допомагає, коли ви приєднуєтесь до таких дій з вашою дитиною. Коли вона побачить, що ви так чините, то вона приєднається до вас.

Іноді ми всі відчуваємо роздратування, сум або гнів. Дихальна вправа допомагає нам почуватись краще. Коли я засмучуюсь, то уявляю, що тримаю в руці чашку гарячого чаю. (Зробіть вигляд, що тримаєте чашку гарячого чаю.) Мені подобається вдихати аромат чаю (глибоко вдихніть), а тоді дмухати на нього, щоб охолодити (видихайте ротом). Давайте наллємо чашку чаю та спробуємо!

Зробіть вигляд, що тримаєте чашку чаю, вдихаєте його аромат та дмухаєте на нього, щоб охолодити, декілька разів. Ви також можете запитати в дитини щось таке, як: «Який аромат, на твою думку, в цього чаю?» або «Як думаєш, цей чай вже достатньо охолонув?», щоб зробити гру веселішою та інтерактивною.

СТАРШІ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ

Подумайте про те, що реально допомогло вам почуватись спокійніше в минулому. Мова може йти про молитву, читання, спів, прослуховування музики, розмова з другом тощо. Якщо є щось, що працює для вас, постарайтесь виділяти для цього 15 хвилин на день.

По мірі того, як дитина дорослішає, вона оперує більшою кількістю слів та може краще висловлювати свої почуття. В той же час, вона може відчувати складнощі з висловлення почуттів словами або відчувати сором, вину чи збентеження через те, які саме у неї виникають почуття. Поширені ознаки страху, переживання та стресу в старших дітей та підлітків включають в себе:

- Страх або переживання через безпеку їх самих або інших осіб
- Постійне зосередження на пережитій страшній події (подіях), таке як постійні розмови про неї, малювання цієї події або переживання, що вона може повторитись
- Погіршення здатності зосереджуватись або приділяти увагу
- Наявність проблем із запам'ятовуванням речей
- Зростання дратівливості або гніву
- Зростання смутку
- Бажання багато часу бути на самоті; відсторонення від близьких людей
- Скарги на здоров'я (болі в животі, головні болі тощо)
- Значне збільшення або зменшення сну
- Небажання виходити з дому або залучатись до будь-якої діяльності
- Інші зміни в поведінці від моменту якими вони були до події чи переїзду, до того, якими вони є зараз.
- Захоплення шкідливими звичками, такими як вживання алкоголю чи наркотичних препаратів або вчинення дій, що є шкідливими для них самих чи інших осіб

В той час, як старші діти, навіть старші підлітки та молодь, можуть ставати більш незалежними, вони все ще потребують спрямування та мудрості, які можуть надати батьки та піклувальники.

- Дайте вашій дитині зрозуміти, що ви усвідомлюєте, що цей процес є важким, і що ви перебуваєте тут, щоб надати їй свою підтримку. Наприклад, «Це був дійсно важкий час. Якщо ти хочеш поговорити про свої почуття, то я тут, щоб вислухати тебе.»
- Знаходьте час, щоб зайнятися чимось з вашою старшою дитиною або підлітком. Це може бути спільний перегляд телевізійних програм, прослуховування музики, прогулянки на свіжому повітрі, ігри або будь-що, що забезпечує насолоду і є значимим для вас обох.
- Ставте дитині запитання та знаходьте час, щоб вислухати її відповіді. Це можуть бути запитання про прості речі, такі як запитання про те, як пройшов день, або складніші речі, такі як запитання про те, що вона відчуває стосовно перебування в новій країні.
- Коли дитина старшого віку висловлює емоції, вона може бути збентеженою або соромитись чи мати проблеми з пошуком правильних слів. Переконайте її, що це НОРМАЛЬНО висловлювати свої почуття. Ви можете сказати щось таке, як: «Я іноді також так відчуваю» або «Це закономірно, що ти себе так почуваєш» або «Це НОРМАЛЬНО відчувати сум щодо цього» або «Може бути важко говорити про це».
- Якщо ваша дитина демонструє поведінку, яку ви не схвалюєте, залишайтеся спокійними. Ви і надалі можете впроваджувати свої правила і покарання, але ви хочете зробити це спокійно, для того щоб інші діти могли зрозуміти, що вони в безпеці, але ви і далі контролюєте ситуацію.
- У той момент, коли ваша дитина спокійна та розслаблена, поговоріть з нею про те, що допомагає їй заспокоїтись або опанувати її емоції. Ви можете сказати щось таке, як: «Життя на даний момент дійсно повне стресів. Це логічно, що іноді ти можеш бути реально сердитий (-та), відчувати реальний сум або роздратування. Я хочу знати, що допомагає тобі, коли ти відчуваєш себе таким чином, для того щоб я могла (міг) підтримати тебе».
- Запровадьте фіксований розпорядок дня сім'ї та заохочуйте дитину встановлювати для себе певний розпорядок дня (налаштування свого ранкового будильника, прийняття душу ввечері тощо).
- Знайдіть види діяльності або групи, в яких ваша дитина може брати участь, реалізовувати себе та встановлювати контакти. Сюди відносяться навчальні заняття, зайняття спортом, позашкільні гуртки, релігійна діяльність тощо.

Навіть коли ви не можете змінити обставини, перебування разом з вашою дитиною, демонстрація їй вашої любові, приділення уваги, терплячість та вислуховування допомагає дитині відчувати себе в безпеці та бути впевненою в підтримці членами сім'ї.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВИ ПОТРЕБУЄТЕ ДОДАТКОВОЇ ДОПОМОГИ

Батьки та піклувальники мають дати дітям будь-якого віку час на те, щоб загоїти душевні рани та пристосуватись. Проте, вони повинні звернутись по сторонню допомогу, якщо:

- Вони не бачать покращення настрою та поведінки дитини з плином часу
- Вони помічають, що настрої та поведінка дитини погіршуються з плином часу
- Дитина часто скаржиться на здоров'я (болі в животі, головні болі тощо)
- Дитина демонструє проблеми з відновленням навичок, які вона набула раніше (наприклад, дитина раніше могла самостійно сходити в туалет, а тепер не може)
- Вони турбуються про розвиток дитини
- Дитина говорить про завдання болю собі або іншим особам
- Дитина захоплюється шкідливими звичками, такими як вживання алкоголю чи наркотичних препаратів, або бере участь в бандах
- Дитина має інші проблеми, які викликають стурбованість

Часто найкраще звернутись по допомогу до лікаря дитини. Повідомте його про будь-які побоювання, які у вас можуть бути, та, за необхідності, лікар може дати вам направлення, куди вам звернутись, щоб отримати відповідну підтримку. Батьки та піклувальники можуть також звернутись до вчителя дитини або її школи, працівника служби соціального захисту чи адвоката, щоб обговорити побоювання та доступні способи підтримки.

