

Підтримка дітей у кризовому стані.

Підготовлена кризовою командою PPR Aalborg

Інформація для батьків та спеціалістів

Муніципалітет Ольборга

Довідкова інформація

Ця листівка була створена педагогічно-психологічними консультантами кризової групи Ольборга, для підтримки батьків і фахівців у допомозі дітям, які стали свідками насильства або постраждали від насильства. Поради в листівці також можуть бути використані для допомогти дітям, які перебувають у кризових ситуаціях інших типів, наприклад втрата та горе.

Яких реакцій можна очікувати?

Цілком нормально, що насильницький інцидент впливає на дитину як психічно, так і фізично, і що дитина може реагувати сильно й непередбачено навіть коли шок вщухає. Діти виражають себе інакше, ніж дорослі, але можуть відчувати ті ж емоції. Реакція дитини є ознакою того, що інцидент опрацьовується і що дитина змиряється з тим що сталося.

Реакції залежать також віку дитини, її особистості та характеру події. Нижче ви можете прочитати про деякі з найпоширеніших реакцій у дитини. Підготовка до реакцій може полегшити розуміння та турботу. Дитина не обов'язково проявляє всі ознаки, маючи при цьому інші реакції, хоча поводить майже так, як зазвичай.

Поширені реакції

Фізичні реакції

Організм може реагувати по-різному. Дитина може скаржитися на біль у животі, головний біль, запаморочення або сильне серцебиття. Маленькі діти, які перестали впіюватися, можуть знову почати мочитися в штани. Це ознака для організму, що він знаходиться в стані готовності через несподіваний інцидент. Крім того нормально протягом певного періоду часу почувати підвищену втомленість.

Перепади настрою

Дитина може легко почуватися розгубленною або роздратованою, а також можуть виникнути сильні спалахи гніву. Діти більше, ніж дорослі, відчувають важкі емоції, виходячи з яких їм потрібно грати, як зазвичай. Однак, чим старша дитина, тим більший ризик того, що вона раптом матиме погану совість/почуття вини через те що розважається.

Неспокій/труднощі з концентрацією уваги

У той час, коли насильницька подія є дуже актуальною, дитина може відчувати вплив різних думок та труднощі в їх зібранні, труднощі з концентрацією. Пам'ять також може погіршитися.

Проблеми зі сном

Дитина може відчувати занепокоєння перед та під час сну. Може бути, що дитина спить неміцно і бачить кошмари. Деякі діти відчуватимуть більшу потребу в бажанні спати з батьками протягом певного часу.

Тривога з приводу розлуки

У період після інциденту дитина може боятися розлуки з батьками. Дитина може звернутися за захистом до батьків, боячись, що насильницька подія або щось несподіване може повторитися.

Занепокоєність

Дитина може почати турбуватися про речі, про які діти зазвичай не замислюються. Занепокоєння може проявлятися по-різному, наприклад, якщо дитина безпосередньо задає питання про смерть або починає турбуватися про те, що вона бачить через різні засоби масової інформації.

Відчуття провини та помилкові уявлення

Деякі діти, особливо молодші, часто мають тенденцію вірити, що через них відбуваються певні речі чи події, через те, що вони зробили чи подумали. Тому вони легко можуть потрапити під вплив почуття провини або помилкових уявлень про те, що «якби я тільки мав ...» або «напевно це трапилося, тому що я не зробив» тощо.

Повторні переживання / спогади

У дітей, час від часу, можуть з'являтися спогади, після пережитого. Спогади можуть бути дуже яскравими з детальними образами пережитого і можуть також викликають сильні емоції. Певні звуки або запахи, що нагадують про насильницьку подію, може бути достатньо щоб знову викликати реакцію організму. Спогади зазвичай пов'язані з почуттями зору, слуху і нюху.

Уникнення

У дитини може виникнути поведінка уникання, тобто дитина намагатиметься уникати місць, подій тощо, які можуть нагадувати подію. Дитина також може замкнутися в собі і здаватися віддаленою або втратити інтерес до того, що їй зазвичай подобалося.

Розвиток

Може статися так, що дитина, яка пережила насильницьку подію, може деякий час зупинитися у своєму розвитку або діяти так, ніби вона є молодшою.

Чим ви можете допомогти?

Найкраще допомагають дитині після пережитого – це люди, яким дитина найбільше довіряє, наприклад, батьки, бабусі, дідусі, вчителі чи друзі.

Дослідження показали, що діти не отримують користь від психологічного лікування відразу після насильницького інциденту, а натомість потребують підтримки від своїх рідних та близьких.

Діти швидко відчувають, коли щось не так, тому їх не слід залишати осторонь. Інформація, якою надається дитині, повинна, звичайно, бути адаптована до віку дитини та її здатності до рефлексії. Мовчання або дезінформація дитини, може призвести до того що дитина з власних помилкових фантазій і припущень може сфабрикувати якісь насильницькі уявлення. Дитині потрібна відкрита, правдива та адаптована інформація, навіть коли правда є насильницькою, інакше це може розцінитися як серйозне зловживання довірою.

Перша допомога

Слухайте дитину

Нехай дитина розповідає про те, що її турбує. Важливо, щоб дорослий усвідомлював переживання дитини плач, гнів, протест, заперечення тощо. Ці почуття є способом захисту

дитини від болючої реальності. Якщо в розповіді дитини йдеться про те що відбувалося, допоможіть дитині дотримуватися фактичної інформації.

Майте витримку

Дитина перебуває в нереальному стані і іноді може мовчати, замкнуто і зневажливо. Це не означає, що дитина не потребує вашої підтримки.

Повідомте про факти

Допоможіть дитині розібратися з фактичною інформацією. За потреби, намалюйте графік з дитиною, для полегшення розуміння того що сталося.

Будьте джерелом безпеки, турботи та підтримки

Створіть навколо дитини безпечну і спокійну обстановку, проявляйте тепло і турботу. Показуйте, що про дитину піклуються, піклуючись про фізичні потреби дитини, наприклад, забезпечуючи теплом, їжею та безпекою.

Нормалізувати реакції

Дитина цілком може бути вражена власною реакцією. Допоможіть дитині зрозуміти, що її реакції не неправильні чи небезпечні.

Час після цього

Інформація

Повідомляйте дитину про нові факти стосовно того що відбувалося. Залежно від віку дитини багато дрібних розмов краще, ніж тривалі. Переконайтеся, що інформація відповідає віку дитини.

Слухати

Вислухайте запитання дитини, чесно відповідайте на них, поважаючи почуття дитини. Після розмови, дитина має відчувати, що завжди добре повертатися з новим питанням. Якщо відповіді немає, скажіть про це відверто. У розповіді дитини важливо прислухатися до того, щоб дитина не внесла в хід подій помилкові уявлення.

Хороша діяльність

Допоможіть дитині займатися тим, що дає їй позитивні емоції та задовольняє її. Сміх і радість самі по собі є цілющою силою. Можливо, дитина шукає інтернет, музику чи фізичні заняття, які можуть відволікати розум.

Звичайні рутини

Дотримуйтесь повсякденного розпорядку щодо харчування, відпочинку та ін., оскільки розпорядок дня привносить узгодженість у життя дитини та безпеку.

Дайте час

Хоча здається, що дитина обробила інцидент і рухається далі, різні реакції та думки пов'язані з інцидентом, періодично можуть з'являтися знову. Дитина повинна відчувати, що це нормально, якщо те що сталося, засвоюється частково, і тому знову з'являється в повсякденному житті.

Особливо для молоді

Дайте молодій людині ідеї, як поговорити з друзями про інцидент, думки та реакції, пов'язані з цим. Гарна ідея підготувати свого підлітка, оскільки дружба часто дуже важлива в цьому

віці. Деякі хочуть спілкуватися про пережите з іншими, але це також нормально якщо підліток хоче справляється з цим самостійно.

Самодопомога

Допомогти дитині, яка пережила насильницький інцидент, може бути важко. Важливо, щоб ви також дбали про себе, дотримуючись власного розпорядку дня (робота, приготування їжі тощо). Якщо вам це потрібно, може бути гарною ідеєю поговорити із знайомими з вашого оточення.