

Післякризовий контроль стресу для батьків

Потенційні масштаби загибелі та руйнувань внаслідок надзвичайної ситуації вимагають особливої уваги до спілкування з дітьми та підлітками. У цьому першочерговими є їхня фізична безпека та охорона.

Важко передбачити типи психологічних проблем, які виникнуть у дітей та підлітків, однак мінімізувати подальші труднощі може допомогти такий план контролю стресу:

- Ваша реакція на кризу вплине на реакцію вашої дитини і тому, перш ніж говорити зі своїми дітьми, обговоріть свою реакцію з іншим дорослим. Знайдіть час, щоб ваша дитина могла поговорити або просто провести час разом з вами.
- Відверто та чесно обговоріть зі своїми дітьми подію. Діти можуть захотіти говорити з перервами, а молодшим дітям може знадобитися конкретна інформація для повторення.
- Завжди знаходьте час для спілкування з вашою дитиною або дітьми.
- Обмежте час перегляду надзвичайної події та її жертв на телебаченні чи інших джерелах.
- Залучайте дитину до розмови за її вибором – не обов'язково про її почуття чи опис подій. Розмови про звичайні події життя мають центральне значення для здоров'я.
- Дотримуйтесь розпорядку дня та знайомих розкладів можливою мірою. Для дітей знайомі

Важко передбачити типи психологічних проблем, які виникнуть у дітей та підлітків...

місця та зайняття – такі як відвідування школи і розповіді перед сном – важлива частина почуття безпеки та нормального життя.

- Розвивайте у дитини відчуття контролю та господарювання в сім'ї – дозвольте їй планувати свої зайняття.
- Кожна дитина по-різному реагує на травму. Не слід вимагати однакової відповіді від усіх. Слухайте розповіді своєї дитини.
- Запевніть своїх дітей, що надзвичайна подія ні в якому разі не сталася з їхньої вини.
- Діти старшого віку та підлітки можуть відчувати «розбурханість». Допоможіть їм розуміти свою поведінку та встановлені для них обмеження.
- Будьте терпимими і з розумінням, якщо ваші діти повертаються до старої поведінки – наприклад, втрату привчання до туалету або неможливість заснути наодинці.
- Допоможіть своїй дитині змінити ступінь ототожнення з жертвою чи ситуацією. Нагадайте своїм дітям, що вони у безпеці і з вами.
- Надайте своїй дитині конкретну інформацію про надзвичайну подію, щоб зменшити її надмірне ототожнення з жертвами.