**Типові дитячі труднощі та страхи як наслідок психотравмуючого фактору.**

**Як їх подолати (пом’якшити).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРОБЛЕМА | ВАЖЛИВО | ЧИМ ДОПОМОГТИ |
| ***Немовлята та діти молодшого віку*** | | |
| Погано спить, не хоче іти у ліжко, не хоче спати сама, просинається серед ночі з криком | Коли діти бояться, вони хочуть, щоб поряд був хтось рідний і безпечний. Коли під час біди з дитиною небуло рідних це нагадує їй про ті часи | -Дозволяйте дитині спати поряд.  - Складіть «порядок» відходу до сну(казка, поцілунок) Дитина знатиме, чого очікувати.  - Обіймайте дитину, будьте поряд, запевніть її що ви завжди з нею. |
| Хвилюється, що з вами щось трапиться | Такий страх є нормальною реакцією на пережите. | -Нагадайте дитині і собі, що зараз все гаразд, ви у безпеці;  -Розповідайте дитині, що ви робите для її безпеки;  -Переконайтеся, що якщо з вами щось трапиться про дитину потурбуються;  -Знайдіть позитивні заняття, те що подобається робити дитині. |
| Не хоче гратись чи займатись чимось.  Демонструє відсутність будь-яких почуттів:щастя або суму. | Дитина з огляду на минулі події може сумувати і бути шокованою. У стані стресу одні діти кричать, інші приховують свої почуття. Дитині потрібні любов і ласка. | -Покажіть дитині, що ви піклуєтесь про неї.  -Обіймайте дитину частіше  -Виявляйте мовчазне співпереживання (хочеш, я посиджу з тобою поряд, давай посумуємо разом) |
| Багато плаче | Дозволити дитині сумувати, при цьому втішаючи її і заспокоюючи – це спосіб допомогти їй у такому стані | - Дозволяйте дитині виявляти свій сум.  - Допоможіть їй висловити свої почуття.  - Будьте поруч, приділяйте увагу.  - Розмовляйте про те, як ви житимете далі, що робитимете. |
| ***Дошкільнята*** | | |
| Боїться що біда повернеться | Страх повторення катастрофи є природнім – дитині потрібно багато часу, щоб почувати себе у безпеці. | - Поясніть дитині різницю між подіями та спогадами про них.  - Обмежте контакти дитини з ТВ та іншими ЗМІ. |
| Не розуміє, що смерть це незворотне явище. Може звинувачувати себе у смерті близьких. | Дитині потрібно надавати правдиві пояснення реальності смерті (адекватні віку). | - Стежте за тим, що хоче знати дитина. Давайте прості відповіді на запитання.  - Дозволяйте дитині брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи.  - Допоможіть дитині знайти власний спосіб прощання (світлі спогади, молитви, запалення свічки). |
| Не розмовляє, поводиться тихо, не може висловитися, що її турбує. | Ви не можете змусити дитину говорити, дайте їй зрозуміти, що вона може поговорити з вами коли буде готова. | - Малюйте «смайлики» для зображення різних почуттів. Придумуйте історії про кожного.  - Покажіть дитині як висловити свої почуття з допомогою іграшки чи малюнків. |
| ***Школярі*** | | |
| Відчуває відповідальність за те що сталося. | Діти можуть вважати, що через них сталося лихо, що вони могли змінити ситуацію. | - Давайте дітям можливість висловити своє занепокоєння та переживання.  - Повторюйте, що в тому що сталося не має їх вини. |
| Переповідає, знову переграє подію яка сталася. | Це – нормальна реакція на кризу. | - Скажіть дитині, що і інші діти так чинять.  - Запропонуйте уявити та намалювати ситуацію яка змінилась на краще (місто відбудували, будинки відновили, повернулися друзі). |
| Розгублена, не розуміє, що трапилося | Без чітких пояснень дорослих діти «заповнюють прогалини знань» на власний розсуд. | - Надавайте чіткі пояснення щодо того, що сталося, уникайте деталей які можуть налякати дитину, водночас намагайтесь заспокоїти її.  - Переконуйте дитину, що ви у безпеці.  - Розповідайте дитині про плани на майбутнє (навчання, місце проживання).  - Розкажіть про людей які захищають родини, зазначте що можете до них звернутися. |
| Тривожиться про тих хто вижив, або про інші родини. | Дітей часто непокоїть те, чи вдалось допомогти іншим, таким як вони. | - Заохочуйте дитину до підтримки та допомогу іншим.  - Допоможіть у спілкуванні дитини з такими як вона. |