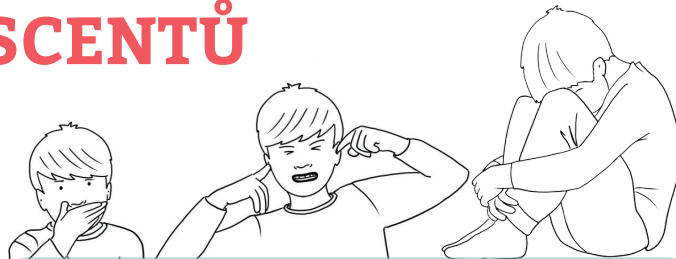


REAKCE DĚTÍ A ADOLESCENTŮ NA KATASTROFICKOU UDÁLOST



↓ Předškolní věk (1–5 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- noční můry, noční pláč, volání o pomoc
- nový strach ze tmy nebo zvířat
- přílišné lpění na rodičích, strach o ně
- ztráta kontroly nad vylučováním
- pomočování, zácpa
- problémy s řečí (koktání, zadrhávání)
- ztráta chuti k jídlu nebo zvýšená chuť k jídlu
- náhlá nehybnost (doprovázená třesem nebo vyděšeným výrazem)
- dezorientace, běh bez cíle
- strach ze samoty nebo z cizích lidí

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte vyjádření emocí skrze hru s dítětem, a kreativními činnostmi.
- Poskytněte slovní uklidnění a fyzickou útěchu.
- Věnujte dítěti zvýšenou pozornost.
- Podpořte vyjádřit dítěti emoce spojené se ztrátou hračky nebo domácího mazlíčka.
- Zajistěte klidný spánkový režim.
- Nechte dítě spát ve stejném pokoji s rodiči, dokud se nebude schopné vrátit do svého pokoje.

↓ Mladší školní věk (5–11 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- regresivní chování, cucání palce, podrážděnost, kňourání
- držení se u rodičů, obavy o bezpečí
- agresivní chování doma nebo ve škole
- soutěžení se sourozenci o pozornost rodičů
- noční můry, strach ze tmy
- vyhýbání se školním povinnostem
- držení si odstupů od vrstevníků
- ztráta zájmu a špatná koncentrace ve škole
- bolesti hlavy a jiné fyzické problémy či další projevy dětské deprese
- obavy z počasí, z opakování se události

UŽITEČNÉ TIPY:

- Buďte trpěliví a tolerantní.
- Vytvořte pro dítě příležitost si s někým hrát.
- Vytvořte pro dítě příležitost s někým diskutovat.
- Dočasně na dítě snižte nároky - ve škole i doma.
- Vytvořte pro dítě strukturu dne, ale nepřetěžujte ho.
- Pokud to dítě vyžaduje, mluvte o opatřeních, která budou uskutečněna v případě budoucí katastrofy.

↓ Starší školní věk (11–14 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- fyzické problémy (bolesti hlavy, neurčité bolesti, kožní vyrážky, trávicí potíže, psychosomatické problémy)
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy
- neúměrný vzdor vůči autoritám
- vyhýbavé chování, odmítání povinností
- problémy ve škole (agrese, distancování, ztráta zájmu, výstřední chování, ...)
- ztráta zájmu o socializaci s vrstevníky

UŽITEČNÉ TIPY:

- Dočasně snižte nároky na výsledek.
- Nabídněte společné aktivity zaměřené na obnovení každodenní rutiny.
- Podpořte zapojení se do aktivit s vrstevníky.
- Podpořte skupinové diskuze zaměřené na prožívání katastrofy, sdílení s ostatními.
- Domluvte se na strukturovaných, ovšem nenáročných povinnostech.
- Věnujte se jim, buďte ohleduplní, nestresujte je.

↓ Období dospívání (14–18 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- psychosomatické symptomy (vyrážka, trávicí problémy, astma, bolesti hlavy nebo jiné fyzické problémy)
- deprese, agresivní chování
- zmatenost/špatná koncentrace
- špatné školní či sportovní výsledky
- izolace, lhostejnost
- změny v chování mezi vrstevníky, ztráta vazeb
- poruchy spánku a příjmu potravy
- přebytek nebo nedostatek energie
- nezodpovědnost a/nebo delikventní chování
- ztráta zájmu v boji s rodičovskou kontrolou, apatie

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte účast dospívajícího v komunitní práci na nápravách škod.
- Podpořte opětovné zapojení do společenských aktivit, sportů, kroužků, aj.
- Podpořte diskuze o prožitku katastrofy s vrstevníky, rodinou, blízkými osobami.
- Dočasně snižte vaše očekávání týkající se školy a ostatních věcí.
- Podpořte rodinnou diskuzi ohledně strachů a reakcí na katastrofu, ale netrvejte na ní.

ЯК РЕАГУЮТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ НА КАТАСТРОФІЧНУ ПОДІЮ



↓ Дошкільний вік (1-5 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- кошмари, нічний плач, клич на допомогу
- новий страх темряви або тварин
- потреба особливої уваги від батьків (висіти на шиї, триматися за руки батьків тощо), страх при відсутності батьків в полі зору
- неконтрольовані сечовипускання вдень та вночі, запори
- проблеми з розмовними функціями (заїкання)
- втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит
- раптова незграбність (супроводжується тремтінням або переляканим виразом обличчя)
- дезорієнтація, біг без мети
- страх самотності або незнайомих людей

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність
- заспокоюйте дитину словом та забезпечте фізичний комфорт
- приділяйте дитині більше уваги
- допоможіть дитині проявити емоції, пов'язані з втратою іграшки чи домашньої тварини
- забезпечте спокійний режим сну
- дозвольте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати сама

↓ Молодший шкільний вік (5-11 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач
- типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку
- агресивна поведінка вдома або в школі
- конкуренція з братами і сестрами за увагу батьків
- кошмари, страх темряви
- небажання ходити до школи
- тримають емоційну дистанцію від однолітків
- втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі
- головні болі та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії
- страхи перед поганою погодою, страх повторення подій

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- будьте терпеливими і толерантними
- створіть дитині можливість пограти з кимось
- створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимось те, що сталося
- тимчасово знизьте очікування до дитини - в школі і вдома
- створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її
- якщо дитина цього потребує, розкажіть про заходи, які будуть вжиті у разі лиха в майбутньому

↓ Старший шкільний вік (11-14 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми)
- порушення сну, порушення харчування
- безапеляційна непокоря авторитарності
- відмова від виконання будь-яких обов'язків
- проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу)
- втрата інтересу до соціалізації з однолітками

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- тимчасово знизити вимоги до результативності та успіхів дитини
- пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня
- заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками
- підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом
- домовтеся про структуровані, але нескладні обов'язки по дому
- приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх

↓ Підлітковий вік (14-18 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми)
- депресія, агресивна поведінка
- сплутаність свідомості або погана концентрація уваги
- погані результати в школі чи спорті
- замкнутість, байдужість
- зміна поведінки поміж однолітками, втрата товариських зв'язків
- розлади сну та харчування
- надлишок або відсутність енергії
- безвідповідальність та/або провокаційна поведінка
- втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Заохочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах
- Підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі
- Підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу з однолітками, родиною, близькими
- Тимчасово знизьте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей
- Заохочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому