

Підтримка благополуччя вашої дитини через взаємодію та відкрите спілкування

Дорослішання може бути непростим. Для дітей та підлітків, котрі нещодавно переїхали до США, це може бути ще складнішим. Вони вивчають нову мову, культуру та шкільну систему, при цьому шукають нових друзів і намагаються зрозуміти, хто вони. У цей період багато підлітків можуть цілком природно потребувати додаткової підтримки від батьків та інших довірених дорослих. Або ж вони можуть віддалятися та менше говорити. Цей посібник пропонує прості ідеї, які допоможуть вам спілкуватися з дитиною так, щоб вона могла відкритіше ділитися своїми думками. Тут також описано типові ознаки того, що дитині може знадобитися додаткова підтримка, та де її можна отримати.

Поради щодо спілкування

Якщо ви помітили зміни в поведінці дитини або турбуєтеся через її стрес чи емоційний стан, важливим першим кроком може стати розмова. Навіть коли діти чи підлітки почуваються добре, цілком природно, що з віком вони стають замкнутішими або менш балакучими. Наведені нижче поради допоможуть вам м'яко налагодити спілкування та залишатися в курсі того, що переживає ваша дитина.



- **Зберігайте спокій**, навіть коли теми складні.
- Дозвольте дітям **говорити відкрито**, без страху бути покараними.
- **Спочатку прийміть їхні почуття**, і лише потім намагайтеся вирішити проблему.
- Приділіть їм **усю свою увагу**.
- Поважайте те, що **досвід вашої дитини може відрізнятися** від вашого власного. Не перебивайте, не читайте нотацій і не поспішайте з рішеннями.
- Ставте **відкриті запитання**, щоб отримати відповіді, які не обмежуються «так» чи «ні».
Наприклад: Замість «Чи в тебе був гарний день?» спробуйте запитати: «Розкажи мені про свій день» або «Що було найкращим/найгіршим за цей день?»
- **За** можливості пропонуйте вибір. **Не змушуйте** дитину говорити до того, як вона буде готова, але якщо у вас є занепокоєння щодо її безпеки, запитайте прямо.
- **За потреби** поверніться до складних розмов **пізніше**.
- Шукайте **повсякденні моменти** для спілкування (під час прогулянки, за столом тощо) та регулярно проводьте час із дитиною наодинці.
- Завершуйте розмову на ноті **підтримки** та **взаєморозуміння**.

Поради щодо спілкування (продовження)

Спробуйте використовувати такі репліки для початку розмови:

- «Розкажи, яку тему обговорювали сьогодні на уроці».
- «Що зараз дається тобі легко в школі? А що викликає стрес?»
- «Останнім часом ти здаєшся трохи тихішим(ою). Як ти себе почуваєш?»
- «Чим ти питаєшся цього тижня?»
- «Я помітив(ла), що останнім часом ти трохи змінився(-лась), і хотів(-ла) дізнатися, як у тебе справи».

Прості фрази, які можна використовувати під час розмови:

- «Звучить справді важко».
- «Дякую, що розповів(-ла) мені».
- «Якщо ти коли-небудь почуватимешся в небезпеці, скажи мені — і ми разом знайдемо допомогу».
- «Я не знаю відповіді, але ми можемо звернутися по допомогу разом.»



Ознаки того, що ваша старша дитина або підліток може переживати емоційний дистрес



Навіть при надійній підтримці вдома деякі діти й підлітки іноді можуть переживати емоційний дистрес. Старші діти та підлітки часто виявляють це через зміни в настрої або поведінці. Ось деякі ознаки того, що вашій дитині може знадобитися додаткова підтримка:

- **Порушення сну** (надмірний сон, недосипання або нічні кошмари)
- **Замкнутість** або **втрата інтересу** до занять, які раніше подобалися
- Часта **дратівливість, вибуховість** або **злість**
- **Занепокоєння** або **надмірні роздуми**
- Часте відчуття **смуtku** чи **сльози**
- **Труднощі з концентрацією уваги** або запам'ятовуванням
- **Зухвала** або неслухняна поведінка
- **Часті фізичні скарги** (головний біль, біль у животі, втома, біль у тілі тощо)

Ознаки того, що ваша молодша дитина може переживати емоційний дистрес

Молодші діти часто виражають емоційний дистрес через зміни в поведінці, ігри або фізичні скарги, адже їм бракує слів, щоб описати те, що вони відчувають. Деякі ознаки, на які варто звернути увагу:



- Повернення до поведінки, характерної для молодшого віку (смоктання пальця, нетримання сечі тощо)
- Надмірна прив'язаність або страх залишатися на самоті
- Ігри, пов'язані з пережитими травматичними подіями
- Фізичні скарги (головний біль, біль у животі, відсутність апетиту тощо)
- Порушення сну, нічні кошмари, крики або плач уві сні
- Підвищена дратівливість, примхливість, істерики та погана поведінка
- Засмученість, замкнутість або мовчазність

Додаткова підтримка

Підтримку вашій дитині можуть надавати різні люди, зокрема члени родини, культурні або релігійні лідери, вчителі чи шкільний персонал, а також люди чи програми у вашій громаді, котрим ви довіряєте. Деяким молодим особам допомагають консультації з психологом, який може підтримати їх і поговорити з ними про стрес, а також навчити здоровим способам долати його. Звернення за консультацією до психолога є дуже поширеним явищем у США і не означає, що ваша дитина страждає на хронічне захворювання. Багато новоприбулих сімей вважають психологічні консультації корисними. Якщо ви бажаєте дізнатися більше про консультації психолога, поговоріть з педіатром вашої дитини, соціальним працівником або представниками школи.



У екстрених та кризових ситуаціях

Якщо ваша дитина переживає психоемоційну кризу, сильний емоційний стрес або якщо ви вважаєте, що їй загрожує небезпека травмуватися чи заподіяти собі шкоду, зателефонуйте за номером **988** або негайно зверніться до найближчої лікарні чи відділення невідкладної допомоги. **988 — це національна гаряча лінія допомоги у кризових ситуаціях та у випадках суїцидальних намірів.** Вона працює цілодобово, і під час дзвінка ви можете попросити перекладача на свою мову.

Пам'ятайте: просити про допомогу — нормально і цілком прийнятно. Ви не самотні, і вам та вашій родині доступна підтримка.

