

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 6-11 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Запевніть дитину, що вона в безпеці.
2. Робіть усе в звичному режимі, якщо це можливо.
3. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різну інформацію).
4. Приділяйте час на розмови з дитиною.
5. Відповідайте на питання коротко, але чесно.
6. Хай діти будуть чимось зайняті.
7. Заохочуйте дітей допомагати.
8. Знайдіть надію, наводячи конкретні приклади.

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 12-17 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Зробіть так, щоб ваш підліток знову відчув себе в безпеці.
2. Допоможіть підлітку відчувати себе корисним.
3. Відкрийте двері для обговорення (на будь-які теми).
4. Заохочуйте дитину до спілкування з групами однолітків, іншими дорослими (родичами, вчителями).
5. Обмежуйте доступ до телевізора, газет, інших джерел інформації (щоб дитина менше чула новин про військові дії тощо).
6. Допоможіть вдатися до корисних та потрібних дій.

Ознаки психологічної травми у дитини

- ⌘ Дитина стала пасивною і мовчазною
- ⌘ З'явилися проблеми зі сном
- ⌘ Дитина лякається звуків чи зображень, що нагадують про травмуючі події
- ⌘ Тривожна поведінка
- ⌘ Дитина знову і знову програє в іграх або переказує травматичну подію



У молодших дітей:

- ⌘ Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця)
- ⌘ Дитина не розуміє причин події, а тому думає, що це її провина

У підлітків:

- ⌘ Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка
- ⌘ Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків)
- ⌘ Відчуття провини чи сорому
- ⌘ Різде дорослішання

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

unicef 

- ♥ Слухайте дитину
- ♥ Допоможіть зрозуміти, що те, що вона відчуває — нормально
- ♥ Перенаправте дитину за допомогою до спеціалістів

ЯК ВІДВОЛІКТИ ДИТИНУ



ІГРИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ

- Озирнись навколо (Уяви собі...)
- "Знайди 5 речей, які ти можеш побачити!"
- "Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися"
- "Знайди 3 речі, які ти можеш почути"
- "Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати"
- "Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак".

ПОРАДИ

- Згадуємо слова пісні чи вірша.
- При можливості випити теплий м'ятний чай.
- Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.
- Пам'ятайте, чим спокійніші ви, тим впевненіше почувують себе діти та близькі поруч з вами!



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ?



Обов'язково взяти себе в руки



Вмити водою дитину/дати випити води



Обійняти, пригорнути до себе, «згрібти в оберемок»

Говорити:

- 🗨 Подивись на мене, дивись в мої очі.
- 🗨 Дихай як я: зроби вдих, зроби видих, зроби вдих...
- 🗨 Я поруч. Я бачу, що тобі страшно. Я поруч з тобою. Ти злякалася. Зараз ти в безпеці.
- 🗨 Я зроблю усе, щоб захистити тебе.
- 🗨 Візьми мою руку. Стисни її.
- 🗨 Люблю тебе, я поруч.



Як допомогти людині вийти з шокового стану після побачених вибухів

1. Встановлення контакту

Завдання: Переконатись, що на вашу присутність якимось чином реагують, вас бачать і чують. Для цього необхідно залучити людину до взаємодії з вами.

Що робити: Зверніться до нього, наприклад: "Кивни, якщо ти мене чуєш", "Я Діма, як тебе звуть?", "Я зараз стискаю твою руку, стисні у відповідь мою".

2. Підтримка

Завдання: Показати людині, що вона не сама, що вона впорається і ви їй у цьому допоможете.

Що робити: Скажіть йому: Я тут, я поруч, Ти молодець, Ми разом.

3. Раціоналізація

Завдання: Переключити увагу з емоційних переживань та активувати раціональне мислення.

Що робити: Запитайте в нього, звернувшись на ім'я, яке ви дізналися на кроці 1

Дата народження.

Адреса проживання.

Прізвище.

Який сьогодні день.

Що сталося.

З ким ти був.

4. Зв'язок із реальністю

Завдання: Зменшити дезорієнтацію та розгубленість, позначивши реальний стан справ та дії, які необхідно зробити.

Що робити: Скажіть йому, наприклад: "Поруч вибухнув снаряд", "Ти живий", "Зараз нам треба встати і йти в укриття".

5. Активація автономності

Завдання: Повернути здатність дбати про себе самостійно.

Що робити: Важливо не робити те, що людина може зробити сама. Використовуйте замість прохань наказовий спосіб, тобто не просіть, а наказуйте. Наприклад:

"Налий собі води та випий", "Візьми дитину за руку", "Застебни куртку".

Ці кроки допоможуть людині поступово повернутись до звичайного стану.

Як піклуватися про себе в складні часи?



Будьте добрими до себе - ви впораєтеся з усім

Робіть приємне для тіла і думок - спорт, сон, здорове харчування та майндфулнес

Зрозумійте свої почуття та почніть говорити про них в голос.



Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, психологом чи спеціалістом анонімної лінії підтримки



Використовуйте дихальні вправи для заспокоєння



Шукайте позитив та привід для вдячності



Уникайте нездорових шляхів боротьби зі стресом



Залишайтеся на зв'язку з близькими онлайн

Дослухайтеся до власного тіла

