

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ, ЯКІ ДОГЛЯДАЮТЬ ЗА ДІТЬМИ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВИМУШЕНОЇ ВТЕЧІ

ПРО ВАС

ЩО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ?

- Ви можете дратуватися швидше, ніж зазвичай. Ваш настрій може швидко змінюватися та ви можете почуватися дуже схвильованими, знервованими та пригніченими.
- У вас можуть виникати повторні сильні переживання того, що вам довелося пережити. Такі флешбеки супроводжується реакціями тіла, зокрема пришвидшеним серцебиттям або спітнінням.
- Вам може бути складно сконцентруватися та приймати рішення. Вас може бути легко заплутати.
- Ви можете відчувати порушення сну та харчових звичок.

Все це може вплинути на вашу здатність порозумітися з дитиною або дітьми, за якими ви доглядаєте.

Що ви можете зробити, аби допомогти собі?

- Зізнайтеся собі, що це складний час, але ви можете навчитися з усім справлятися. Ви й раніше долали труднощі у своєму житті.
- Подумайте про те, що ви унікальна особистість. Опирайтеся на те, що ви вмієте та ті ресурси, якими володієте.
- Дозвольте собі та своїй дитині пожуритися через усі втрати, які ви пережили.
- Намагайтеся терпимо ставитись до того, як змінюються ваші почуття.
- Намагайтеся сподіватися на краще та зберігати оптимізм. Це може допомогти вашій дитині з надією дивитися на майбутнє.
- Підтримуйте одне одного та приймайте допомогу від друзів, родичів, суспільства та релігійних організацій.
- Якомога більше піклуйтесь про себе та за можливості намагайтесь відпочивати.
- Спробуйте виробити нові звички або повернутися до старих, зокрема до режиму сну.
- Намагайтесь займатися щоденними справами, роботою або іншими активностями разом з людьми, які вас оточують.
- Продовжуйте ваші звичайні релігійні звички.

ПРО ВАШУ ДИТИНУ

Що може відчувати ваша дитина?

Реакція дитини на стресові події може залежати від багатьох факторів, зокрема її віку. Однак ось деякі звичайні реакції у дітей:

- У дітей можуть виникати такі реакції тіла як головний біль, біль у животі та відсутність апетиту
- Їм може бути страшно або неспокійно
- У дітей можуть бути проблеми зі сном, вони можуть бачити страшні сни, схлипувати або кричати уві сні
- Старші діти можуть знову почати мочитися уві сні, проситися до батьків, часто плакати, смоктати палець та боятися залишатися одні

- Діти можуть бути незвично активними або агресивними чи навпаки сором'язливими, мовчазними, відстороненими чи засмученими.
- Їм може бути складно зосередитись на чомусь

Важливо пам'ятати про те, що реакції на стрес або проблемна поведінка дітей є НОРМАЛЬНОЮ після страшних або тривожних переживань.

Що ви можете зробити, аби допомогти дитині?

ТУРБОТА І ЛЮБОВ

- Пообіцяйте, що зробите все можливе, щоб потурбуватися про дитину та захистити її.
- Спробуйте виразити любов, часто обіймаючи дитину та тримаючи її за руку. Показуючи свою турботу та говорячи про те, як ви любите дитину, ви її заспокоюєте.

ХВАЛІТЬ ДИТИНУ

- Спробуйте знайти можливість похвалити дитину, коли вона зробила щось хороше, навіть у дрібницях.
- Намагайтесь бути терпимими до дитини та не критикувати її за зміни у поведінці, наприклад, коли вона пристає до вас або просить, аби її заспокоїли.
- Заохочуйте дитину допомагати вам, хваліть і дякуйте за допомогу. Діти легше справляються з ситуацією і відновлюються, коли допомагають іншим.

ПРОВODЬТЕ ЧАС РАЗОМ

- Будьте уважні до своєї дитини. Проводьте разом хоч трохи часу, щойно маєте змогу.
- Прислухайтесь до дитини та намагайтесь зрозуміти, що вона відчуває. Запитайте, що вона відчула за тих обставин та з якими відчуттями їй найскладніше впоратись.
- Не давайте обіцянок, якщо не можете їх виконати.
- Будьте відкритими та намагайтесь чесно розказати дитині про те, що трапилось.

ЗАОХОЧУЙТЕ ДО ГРИ

- Заохочуйте дитину гратися з вами, братиком чи сестричкою або іншими дітьми. Гра є важливою для дітей та допомагає їм впоратись зі стресом та переживаннями, а також підготуватися до майбутнього. Це допоможе їм зберегти нормальність у своєму житті.

ПРИТРИМУЙТЕСЬ РОЗПОРЯДКУ

- Намагайтесь притримуватись щоденних рутин, зокрема режиму, наскільки це можливо.
- Заохочуйте дитину виконувати шкільні завдання (читати, рахувати, писати), навіть якщо зараз вона не відвідує школу.