

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 різної інформації).
4. Приділяйте час на розмови з дитиною.
5. Відповідайте на запитання 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 до спілкування з групами однолітків, іншими дорослими (родичами, вчителями).
5. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації).
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



- ♡ 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 почувалюють 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.

