

## Информация для взрослых, которые отвечают за детей во время и после вынужденного бегства

### О Вас

#### Что Вы можете чувствовать?

- Вы раздражаетесь проще, чем обычно. Ваше настроение быстро меняется в ту или другую сторону. Вы можете быть очень взволнованы, нервны или подавлены.
- Вы можете испытывать повторяющиеся воспоминания о том, что Вам пришлось испытать. Эти воспоминания могут вызвать физические реакции, такие как усиленное сердцебиение или потливость.
- Вы можете почувствовать проблемы с концентрацией и принятием решений.
- Ваш сон и привычки в еде могут быть нарушены.

### Все это может повлиять на Вашу способность взаимодействовать с ребенком/детьми, за которых вы отвечаете

#### Что Вы можете сделать, чтобы помочь себе?

- Признать, что это очень сложное время, но Вы можете научиться с этим справляться. Вы и раньше справлялись с трудностями в жизни.
- Поймите, что Вы особенный человек. Используйте все свои навыки и ресурсы.
- Разрешите себе и своим детям горевать обо всех потерях которые Вы пережили.
- Попробуйте иметь терпение к изменениям в Ваших чувствах.
- Попробуйте надеяться на лучшее и настроиться позитивно. Это поможет Вашим детям надеяться на лучшее будущее
- Поддерживайте друг друга и принимайте помощь от друзей, родственников, общества и представителей религиозных организаций
- Заботьтесь о себе как можно больше и старайтесь отдыхать, когда это возможно.
- Попробуйте организовать определенный режим или вернуться к прежнему режиму, например, к регулярным часам сна
- Попробуйте заняться повседневными делами, работой или занятиями с другими людьми из Вашего окружения
- Продолжайте религиозные занятия в Вашем обычном режиме

### О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ

#### Что ваш ребенок может чувствовать?

Реакция ребенка на стрессовый опыт может зависеть от многих причин, таких как, например, возраст, но вот некоторые обычные реакции у детей:

- Могут быть физические проблемы, такие как головная боль, боль в животе, отсутствие аппетита.
- Ребенок может испытывать страх и тревогу.
- У ребенка могут быть проблемы со сном, ночные кошмары, всхлипы и крики.
- Взрослые дети могут снова начать мочиться ночью, не отходить от родителей, часто плакать, сосать палец, бояться оставаться одни.

- Они могут быть необычно активными или агрессивными или наоборот стеснительными, тихими, отстраненными и грустными.
- Им может быть трудно сосредоточиться.

**Важно помнить, что это НОРМАЛЬНО для детей демонстрировать стрессовую реакцию или проблемное поведение после страшных и болезненных впечатлений.**

### Что Вы можете сделать, чтобы помочь своему ребёнку?

#### ЗАБОТА И ЛЮБОВЬ!

- Обещайте ребенку, что Вы сделаете все, что в Ваших силах, чтобы заботиться о нем и защитить его.
- Старайтесь проявить свою любовь, часто обнимайте и держите его за руку. Когда Вы демонстрируете внимание и заботу, а также говорите детям, что Вы любите их, – это успокаивает.

#### ХВАЛИТЕ

- Старайтесь найти возможности похвалить детей, когда они делают что-то хорошее, даже немного.
- Старайтесь быть терпеливыми с детьми и не критикуйте их за изменения в поведении, например, когда они не отходят от Вас или просят их успокоить.
- Просите детей помочь, хвалите и благодарите за помощь. Дети лучше справляются и восстанавливаются, когда они помогают другим.

#### ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

- Будьте внимательны к своему ребенку. Проводите хоть немного времени вместе, как только сможете.
- Уделите время, чтобы выслушать его, и попытайтесь понять, что он чувствует. Спросите, какие у него были ощущения после произошедшего и с какими ощущениями было наиболее тяжело и сложно справиться.
- Не обещайте того, что Вы не сможете выполнить.
- Будьте откровенны и старайтесь откровенно рассказывать о том, что случилось.

#### ПООЩРЯЙТЕ ИГРУ

- Поощряйте ребенка играть с Вами, его братьями, сестрами или другими детьми. Игра важна для детей, чтобы справиться с прошлыми и настоящими стрессами и переживаниями, а также подготовиться к будущему. Это поможет им сохранить нормальность в своей жизни.

#### ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА

- Старайтесь придерживаться повседневного распорядка, например времени сна, насколько это возможно.
- Поощряйте детей выполнять школьные задания (чтение, математика, письмо), даже если они не учатся в школе.