

## ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ, 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 піклуйтеся про себе та за можливості намагайтеся відпочивати.
- Спробуйте виробити нові звички або повернутися до старих, зокрема до режиму сну.
- Намагайтеся 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.

#### ПРОВОДЬТЕ 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.