# 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 довелось 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 заспокоююте.

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.