



Rädda Barnen

Якщо ваші діти пережили страшну подію



Ілюстрації Стіни Вірсен



Спокійні дорослі можуть заспокоїти дітей і вбезпечити їх. Батьки — найважливіші люди в житті дитини. Хоч це й може здаватися неможливим, ви здатні зробити чимало речей, щоб допомогти своїй дитині пережити важку подію:

- Для початку, скажіть дитині, що ви поряд і небезпека вже минула.
- Варто озвучити почуття, що виражає дитина, добираючи прості слова на їхнє позначення. *Ти, певно, звучиш налякано, правда? Тебе це засмутило, чи не так?*
- Поясніть дитині, що сталося. Зважайте При цьому зважайте на її вік.

- Запевніть дитину, що ви готові допомогти їй, вислухати та заспокоїти, а також зробити інші речі, якщо вона цього хоче. Пограйте разом із дитиною у знайому їй гру або в будь-яку гру.
- Найменших дітей зазвичай заспокоює близькість і відчуття батьків поряд. Ви можете погойдати дитину, розрадити і втішити її, поспівати пісень.
- Не бійтесь запитувати, що дитина відчуває й думає, але не примушуйте її говорити, якщо вона не хоче або не готова прямо зараз.
- *Позбавте дитину почуття провини.
Ти не вчиняєш нічого поганого.
Того, що ти робиш зараз,
достатньо.*
- Дотримуйтеся звичного розпорядку

дня: прийомів їжі, сну, активностей. На певний час розвантажте дитину. Знизьте вимоги до навчання, якщо вона цього потребує.

- Підтримуйте надію: *ми займатимемося хорошими втішними речами, навіть якщо зараз не можемо або не хочемо цього.*

Більшість дітей та підлітків можуть прийти в норму самотійно, з підтримкою близьких.

Утім, у деяких дітей стресові події можуть спровокувати ментальні проблеми. В такому разі варто звернутися за допомогою до спеціалістів.

Більше способів, як допомогти своїй дитині та розрадити її, можна знайти на сайті www.raddabarnen.se.

Важливі нотатки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....