



## Інформація для батьків та їх дітей

В безпосередній близькості від вашої дитини сталася критична подія. В різних людей це викликає різні форми занепокоєння.

Кризові переживання обробляються по-різному: дехто долає їх швидше, інші реагують психічними чи фізичними симптомами.

Екстремальний стрес викликає фізичну надмірну активацію, яка може виявлятися по-різному. Психіка людини відповідає гострим стресом чи стресовою реакцією.

**Ця гостра стресова реакція є типовою (тобто «нормальною») реакцією на нетипову (тобто «ненормальну») подію.**

### Тимчасові типові реакції, які ви можете спостерігати у вашої дитини:

- зовнішні та внутрішні хвилювання, плач або страхи
- інтенсивний спогад про стресову подію повністю або частково
- думки про подію, що виникають неодноразово чи раптово
- проблеми з концентрацією уваги
- нервозність
- порушення сну або злякання
- сумний або пригнічений настрій
- проблеми із травленням, напруга, втрата апетиту або велике почуття голоду
- апатія
- ...

Ці реакції можуть (але не обов'язково) виникати і продовжуватися від кількох днів до кількох тижнів після психологічного стресу, але згодом вони мають зменшуватися.

### В цей час допоможуть такі заходи:

- Навіть якщо невпевненість у майбутньому зберігається, подбайте про повсякденні структури у повсякденному житті разом з дитиною, наскільки це можливо зараз. Знайомі дрібниці і повсякденні справи, що повторюються, можуть повернути почуття безпеки вам і вашій дитині.

- Забезпечте безпеку та ясність у повсякденному житті: разом обговорюйте майбутні зустрічі та заняття.



- Це нормально, продовжувати хотіти поговорити про те, що сталося. Однак, будь ласка, не затримуйтеся у довгих роздумах. Створюйте відповідні фактори, що відволікають вас і вашу дитину за допомогою запропонованих вам заходів або занять.

- Запитайте вашу дитину про її потреби та підтримайте її в організації дня. У нестандартній ситуації потреби можуть змінитися. Робіть пропозиції, щоб поговорити, обмінятися думками про те, що добре для вас зараз, на даний момент.

- Проводьте час разом (за їжею, іграми, прогулянками...) і будьте готові поговорити, коли ваша дитина звернеться до вас. Спільне проведення часу може бути дуже корисним.

- По можливості уникайте подальшого збудження, особливо у початковий період після стресової події. Будьте уважні один до одного і якнайменше вирішуйте конфлікти та спірні питання протягом декількох днів і спочатку не надавайте їм пріоритет.

- Захищайте свою дитину від додаткових компрометуючих зображень та інформації, які ваша дитина, можливо, може отримати через засоби масової інформації та, можливо, не зможе правильно їх обробити. Зверніть увагу на те, що дивиться ваша дитина (YouTube, ...) та на використання засобів масової інформації відповідно до віку.

- Заохочуйте вашу дитину активно рухатись та проводьте вільний час разом, займаючись фізичною активністю. Тому що фізичні вправи зменшують перезбудження, забезпечують здорову втому та зменшують порушення сну.

- Добрі, стимулюючі переживання – найкраща реакція на неприємні переживання. Дозвольте собі та вашій дитині відчувати, що в житті є також і позитивні моменти. Приємно проведений час значно знижує ризик шкідливих роздумів та негативних переживань.

Ці заходи дають вашій дитині відчуття того, що її приймають, та передають емоційний захист, захищеність та безпеку. Зараз у вашої дитини особливо сильна потреба в цьому.

Якщо симптоми вашої дитини зберігаються або якщо вам як батькам потрібна підтримка, зв'яжіться з

- класним керівником вашої дитини
- відповідальним шкільним психологом
- вашим педіатром або
- консультаційним центром для дітей, молоді та батьків