

Як піклуватися про себе в складні часи?



Будьте добрими до себе - ви впораєтеся з усім

Робіть приємне для тіла і думок - спорт, сон, здорове харчування та майндфулнес

Зрозумійте свої почуття та почніть говорити про них в голос.

Використовуйте дихальні вправи для заспокоєння

Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, психологом чи спеціалістом анонімної лінії підтримки

Уникайте нездорових шляхів боротьби зі стресом

Шукайте позитив та привід для вдячності



Залишайтеся на зв'язку з близькими онлайн

Дослухайтеся до власного тіла



Ознаки психологічної травми у дитини

- ⌘ Дитина стала пасивною і мовчазною
- ⌘ З'явилися проблеми зі сном
- ⌘ Дитина лякається звуків чи зображень, що нагадують про травмуючі події
- ⌘ Тривожна поведінка
- ⌘ Дитина знову і знову програє в іграх або переказує травматичну подію



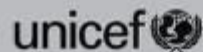
У молодших дітей:

- ⌘ Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця)
- ⌘ Дитина не розуміє причин події, а тому думає, що це її провина

У підлітків:

- ⌘ Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка
- ⌘ Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків)
- ⌘ Відчуття провини чи сорому
- ⌘ Різке дорослішання

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід



- ♥ Слухайте дитину
- ♥ Допоможіть зрозуміти, що те, що вона відчуває — нормально
- ♥ Перенаправте дитину за допомогою до спеціалістів

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 6-11 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Запевніть дитину, що вона в безпеці.
2. Робіть усе в звичному режимі, якщо це можливо.
3. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації).
4. Приділяйте час на розмови з дитиною.
5. Відповідайте на запитання коротко, але чесно.
6. Хай діти будуть чимось зайняті.
7. Заохочуйте дітей допомагати.
8. Знайдіть надію, наводячи конкретні приклади.

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 12-17 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Зробіть так, щоб ваш підліток знову відчув себе в безпеці.
2. Допоможіть підлітку відчувати себе корисним.
3. Відкрийте двері для обговорення (на будь-які теми).
4. Заохочуйте до спілкування з групами однолітків, іншими дорослими (родичами, вчителями).
5. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації).
6. Допоможіть вдатися до корисних та потрібних дій.

ТЕЛЕФОН ДОВІРИ

психологічна допомога для дітей та батьків



0 800 500 241 | ДЗВОНІТЬ
БЕЗКОШТОВНО

ПН-ПТ: 8:30-20:00, СБ: 8:30-17:00

ТУТ ВИСЛУХАЮТЬ, ЗРОЗУМІЮТЬ, ПІДТРИМАЮТЬ ТА ДОПОМОЖУТЬ

Чернігівський центр соціально-психологічної
реабілітації дітей служби у справах дітей обласної державної адміністрації

