



ЯКІ СИМПТОМИ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ У ДІТЕЙ ПІСЛЯ СТРЕСОВОЇ ПОДІЇ?

Ігри, які повторюються, з сюжетами, що стосуються війни

Занепокоєння, що визвано подразниками, пов'язаними зі стресовою подією

Агресивна поведінка

Труднощі з концентрацією уваги

Нічні жахи, порушення сну, нічні пробудження

Соматичні симптоми (біль у шлунку, головні болі, швидка стомлюваність)

Плач через незначні причини

Нав'язливі думки та/або образи, що пов'язані зі стресовою подією

Страх розлуки

Роздратування і гнів

Важко говорити про стресову подію

Втрата надії на майбутнє



**Якою має
бути**

**ПОВЕДІНКА ДОРΟΣЛИХ,
АБИ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ
СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ЇХ ПОВЕДІНКОЮ**

Все, про що діти не говорять, вони показують: через поведінку, гру та соматичні симптоми. Не засуджуйте їх, поясніть, що можливо вони поведуться так через страх.

ДОЗВОЛЬТЕ ЇМ СТАВИТИ ПИТАННЯ

Спробуйте знайти зрозумілі для їхнього віку відповіді: надайте їм слово, щоб впорядкувати події і допоможіть виразити їхні емоції, тривоги, страхи, а також невдоволення, яке вони відчують до тих, хто переживає таку напружену ситуацію. Дайте їм відчуття, що ви маєте право сказати їм, що у вас немає відповідей, коли їх насправду немає. Якщо дитина не задає питань, спробуйте запитати: «Що ти думаєш, як ти почуваєшся, що ти хотів би дізнатися, що ти знаєш, чи говорив ти про це в школі?» Це чудовий спосіб показати дитині, що вона може запитати вас що відбувається і знайти у вашій особі уважного слухача.

ЗНАЙДІТЬ СПОСІБ ЇХ ЗАСПОКОЇТИ

Не завжди є рішення для подій, які занадто великі, щоб ми могли їх контролювати. Але є те, що завжди працює: обійми, турбота та близькість. Скажіть: «Я розумію, я також відчуваю, мені теж дуже шкода, я також дуже переживаю та засмучуюсь через те, що відбувається, але можу запевнити, що увесь світ переживає через те, що відбувається і всі роблять все, що в силах, аби світ знову став місцем, де можна почуватися у безпеці».