



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД
ВІЙНИ: ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД
ВІЙНИ: ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ**



м. Кропивницький

Як допомогти дитині з усім цим впоратися?

Слід пам'ятати, що мама, батьки чи опікуни передусім повинні стабілізувати свій стан. Адже дитина зчитує імпульси тривоги, неспокою, які ви відчуваєте. Вона хоче мати опору, бачити поруч того, на кого можна покластись. А якщо ви не в ресурсі, дитина переживає травматичні події значно важче. Тому стабілізувати свій стан – завдання

№1. Це допоможе вам зрозуміти, куди далі рухатися і як допомагати своїй дитині.

Не менш важливо розуміти, як говорити з дитиною про події, які вона пережила, і робити це. Якщо цього уникати, всі переживання дитини «забиваються» в тіло, і проявляються психосоматичною симптоматикою. У кожного це відбувається індивідуально, але завжди дуже неприємно.

Запишіться в тій країні, де ви знаходитесь, до лікаря-педіатра, паралельно, коли є вже складна симптоматика, до психіатра, та йдіть туди з дитиною.

Занотуйте симптоми, які спостерігаються в дитини: безсоння, розмови у сні, тривога, закреп, понос, нудота, постійне чухання тіла, раптовий кашель, страхи, фізичне знесилання, втрата орієнтації тощо. Це потрібно, аби ви могли докладно розповісти лікарю, що саме відбувається з дитиною. Це важливо.

Як говорити з дитиною про психологічну допомогу

Передусім необхідно усвідомлювати, що ви мама (батько, опікун), і саме ви відповідаєте за здоров'я своєї дитини.

Поясніть, що ви хочете допомогти, але не можете цього зробити так якісно, як фахівець. Для цього існують психотерапевти – спеціально навчені люди, які допомагають дітям пережити травму.

Не варто очікувати, що ваша дитина погодиться піти до лікаря чи терапевта після першої розмови. Адже психіка дитини травмована, і крім травми, вона може більше нічого не сприймати. Це може бути складно, але ви повинні говорити без тиску. Поясніть, що запрошуєте її піти разом. Бо ви мама (батько, опікун), ви доросла людина, піклуєтеся про дитину і завжди знайдете рішення, як їй допомогти.

Коли дитина втрачає своє безпечне і звичне життя, свій дім, утворюється «пустка», яку необхідно заповнити. Якщо цього не робити, може відбутися надлом у психіці дитини. Він може призвести до розвитку психічних розладів, якщо не звертатися по допомогу вчасно. Не зволікайте. Якщо ви бачите, що ваш малюк не «ок», не відкладайте візит до фахівця. Зробіть це.

Як допомогти дитині з усім цим впоратися?

Слід пам'ятати, що мама, батьки чи опікуни передусім повинні стабілізувати свій стан. Адже дитина зчитує імпульси тривоги, неспокою, які ви відчуваєте. Вона хоче мати опору, бачити поруч того, на кого можна покластись. А якщо ви не в ресурсі, дитина переживає травматичні події значно важче. Тому стабілізувати свій стан – завдання

№1. Це допоможе вам зрозуміти, куди далі рухатися і як допомагати своїй дитині.

Не менш важливо розуміти, як говорити з дитиною про події, які вона пережила, і робити це. Якщо цього уникати, всі переживання дитини «забиваються» в тіло, і проявляються психосоматичною симптоматикою. У кожного це відбувається індивідуально, але завжди дуже неприємно.

Запишіться в тій країні, де ви знаходитесь, до лікаря-педіатра, паралельно, коли є вже складна симптоматика, до психіатра, та йдіть туди з дитиною.

Занотуйте симптоми, які спостерігаються в дитини: безсоння, розмови у сні, тривога, закреп, понос, нудота, постійне чухання тіла, раптовий кашель, страхи, фізичне знесилання, втрата орієнтації тощо. Це потрібно, аби ви могли докладно розповісти лікарю, що саме відбувається з дитиною. Це важливо.

Як говорити з дитиною про психологічну допомогу

Передусім необхідно усвідомлювати, що ви мама (батько, опікун), і саме ви відповідаєте за здоров'я своєї дитини.

Поясніть, що ви хочете допомогти, але не можете цього зробити так якісно, як фахівець. Для цього існують психотерапевти – спеціально навчені люди, які допомагають дітям пережити травму.

Не варто очікувати, що ваша дитина погодиться піти до лікаря чи терапевта після першої розмови. Адже психіка дитини травмована, і крім травми, вона може більше нічого не сприймати. Це може бути складно, але ви повинні говорити без тиску. Поясніть, що запрошуєте її піти разом. Бо ви мама (батько, опікун), ви доросла людина, піклуєтеся про дитину і завжди знайдете рішення, як їй допомогти.

Коли дитина втрачає своє безпечне і звичне життя, свій дім, утворюється «пустка», яку необхідно заповнити. Якщо цього не робити, може відбутися надлом у психіці дитини. Він може призвести до розвитку психічних розладів, якщо не звертатися по допомогу вчасно. Не зволікайте. Якщо ви бачите, що ваш малюк не «ок», не відкладайте візит до фахівця. Зробіть це.