

Як сприяти стабілізації стану батьків?

1. Проявляйте базове піклування про себе (Ви самі як справляєтеся? Як спите? Коли останній раз відпочивали?).

2. Розпитуйте дітей (школа, друзі, що подобається, що тривожить, як справляється...). Як ви можете допомогти дитині? Часто це стає ресурсом для того, щоб впоратися з власним стресом.

3. Намагайтесь більшу частину часу розмовляти не про актуальну шокову ситуацію (не наклеюйте ярликів тематикою розмови – переїзд, війна, травма і т.п.).

4. Активно використовуйте форуми спілкування з іншими батьками. Це допомагає багато сказати, обходячи супротив (не персонально). Крім цього, така форма роботи сприяє нормалізації ситуації, формує відчуття приналежності та встановлення горизонтальних зв'язків підтримки серед батьків.

Як Ви можете дати зрозуміти іншому, що чуєте не лише його слова, а й переживання?

Як надати людині підтримку?

Якої підтримки хотіли б Ви в подібній ситуації?

Часто нам буває важко слухати слова близької людини, нас чіпляє історія в певних моментах і хочеться плакати. Відмічайте і визнавайте в собі ці емоції. Часто саме це дозволяє проявити участь у підтримці.

Реакції дитини на травматичну подію Молодший шкільний вік 5-11 років



Дитина дратівлива, плаксива,
поводиться агресивно вдома або в школі,
відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків,
страждає від нічних страхів і кошмарів,
боїться темряви,
ухиляється від відвідування школи,
ухиляється від спілкування з однолітками,
втрачає інтерес і здатність зосередитися під час занять

Реакції дитини на травматичну подію Середній шкільний вік 11-14 років



розлади сну й апетиту,
бунт вдома, відмова виконувати домашні обов'язки,
проблеми в школі (бійки, замикання в собі, відсутність інтересу до навчання, потреба в більшій увазі до себе),
проблеми зі здоров'ям і функціональні скарги,
втрата інтересу до спілкування з однолітками

Реакції дитини на травматичну подію

Підлітки
14-18 років

Розкажи мені Institute of Cognitive Modeling

Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам

- Заохочувати до діалогу
- Легалізувати всі почуття
- Обіймати
- Фільтрувати інформацію
- Допомогати звільнитися від сильних емоцій
- Фізична активність або гра
- Залучати до спільної справи

