

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ЗА ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ВЫНУЖДЕННОГО БЕГСТВА

О Вас

Что Вы можете чувствовать?

- Вы раздражаетесь проще чем обычно. Ваше настроение быстро меняется в ту или другую сторону. Вы можете быть очень взволнованы, нервны или подавлены.
- Вы можете испытывать повторяющиеся воспоминания о том, что Вам пришлось испытать. Эти воспоминания могут вызвать физическую реакцию, такие как усиленное сердцебиение или потливость.
- Вы можете почувствовать проблемы с концентрацией и принятием решений.
- Ваш сон и привычки в еде могут быть нарушены.



Все это может повлиять на Вашу способность договориться с ребенком/детьми, за которых вы отвечаете

Что Вы можете сделать, чтобы помочь себе?

- Признать, что это очень сложное время, но Вы можете научиться с этим справляться. Вы и раньше справлялись с трудностями в жизни.
- Поймите что Вы особенный человек. Используйте все что вы можете, все свои силы.
- Разрешите себе и своим детям горевать обо всех потерях которые Вы пережили.
- Попробуйте иметь терпение к изменениям в Ваших чувствах.
- Попробуйте надеяться на лучшее и настроиться позитивно. Это поможет Вашим детям надеяться на лучшее будущее
- Поддерживайте друг друга и принимайте помощь от друзей, родственников, общества и представителей церкви
- Заботьтесь о себе как можно больше и старайтесь отдыхать когда это возможно.
- Попробуйте организовать определенный режим или вернуться к прежнему режиму, как например регулярным часам сна
- Попробуйте заняться повседневными делами, работой или занятиями с другими людьми из Вашего окружения
- Продолжайте религиозные занятия в Вашем обычном режиме

О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ

Что ваш ребенок может чувствовать?

Реакция ребенка на стрессовые впечатления может зависит от многих причин, таких как например возраст, но вот некоторые обычные реакции у детей:

- Могут быть физические проблемы, такие как головная боль, боль в животе, отсутствие аппетита.
- Ребенок может испытывать страх и тревогу.
- У ребенка могут быть проблемы со сном, ночные кошмары, всхлипы и крики.

" Попробуйте иметь терпение к изменениям в Ваших чувствах."

- Взрослые дети могут снова начать мочиться ночью, приставать к родителям, часто плакать, сосать палец, бояться оставаться одни.
- Они могут быть необычно активными или агрессивными или наоборот стеснительными, тихими, отстраненными и грустными.
- Им может быть трудно сосредоточиться.

"Проявляя внимание и говоря своим детям, что вы их любите, вы их успокаиваете."

Важно помнить, что это НОРМАЛЬНО для детей демонстрировать стрессовую реакцию или проблемное поведение после страшных и болезненных впечатлений.

Что Вы можете сделать, чтобы помочь своему ребёнку?

ЗАБОТА И ЛЮБОВЬ!

- Обещайте, что вы сделаете все что в Ваших силах чтобы позаботиться и защитить его/их.
- Старайтесь проявить свою любовь, часто обнимайте и держите его/их за руку. Когда Вы демонстрируете внимание и заботу, а также говорите детям что Вы любите их - это успокаивает.

ХВАЛИТЕ

- Старайтесь найти возможности похвалить ребёнка/детей когда они делают что-то хорошее, даже немного.
- Старайтесь быть терпеливыми с детьми и не критикуйте их за изменения в поведении, например когда они пристаю к Вам или просят их успокоить.
- Просите ребенка /детей помочь, хвалите и благодарите за помощь. Дети лучше справляются и восстанавливаются когда они помогают другим.

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

- Будьте внимательны к своему ребенку. Проводите хоть немного времени вместе как только сможете.
- Потратьте время чтобы выслушать его/их и попытайтесь понять что они почувствовали. Спросите как они ощутили то что с ними случилось и с какими ощущениями были наиболее тяжело и сложно справиться.
- Не обещайте того что вы не сможете выполнить.
- Будьте откровенны и старайтесь откровенно рассказывать о том что случилось.

ПООЩРЯЙТЕ ИГРУ

- Поощряйте ребенка играть с Вами, его братьями, сестрами или другими детьми. Игра важна для детей, чтобы справиться с прошлыми и настоящими стрессами и переживаниями, а также подготовиться к будущему. Это поможет им сохранить нормальность в своей жизни.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА

- Старайтесь придерживаться повседневного распорядка, например времени сна, насколько это возможно.
- Поощряйте детей выполнять школьные задания (чтение, математика, письмо), даже если они не учатся в школе.

В ШВЕЦИИ

- Важно проверить все ли привки сделаны Вашему ребенку/детям. Поговорите с поликлиникой в вашем районе, Вы получите помощь в вакцинации для защиты от болезней. Это бесплатно и безопасно.
- В Швеции родителям запрещено бить детей, даже слегка шлепать их. Но полезно установить границы, договорившись с детьми о простых правилах и обсудив их с ними.

