



# **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 реакции, 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 каждодневными 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 зависеть 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.
- 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.

**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.

