ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

Переживши бомбардування, Михайлик, 9-річний хлопчик, став замкнутим і відчував стан тривоги, які змушували його висмикувати волосся, завжди з одного і того ж місця на голові. Волонтер розмовляв з Михайликом, і вони домовилися, що він рахуватиме до сотні, коли відчуватиме занепокоєння. Це змусило Михайлика зосередитися на чомусь іншому, крім тривоги, і допомогло йому відновити свою звичну поведінку.

ДІТИ ПОВИННІ ЗНАТИ

Дітям та підліткам потрібна інформація про те, що сталося, відповідно до віку. Дорослі повинні заохочувати дітей ставити запитання та використовувати їхні запитання як орієнтир під час розмови.

Розмова важлива, але дітей не можна перевантажувати інформацією, про яку вони не запитували. Важливо бути чесним і використовувати зрозумілі дітям слова. Дайте зрозуміти: те, що сталося, не було результатом їхніх дій. Не дозволяйте дітям чути «дорослі розмови» про страшні речі і не дозволяйте їм дивитися по телевізору сумні новини.

ДЛЯ ОТРИМАННЯ ДОДАТКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЗВЕРТАЙТЕСЯ:

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ДИТЯЧИЙ СТРЕС

ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ (ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ)

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS