



<p>Будьте присутні і заспокоюйте дитину. Зробіть повсякденне життя якомога нормальним – це створює безпеку.</p>	 <p><b>ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДИТИНУ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ</b></p>  <p>Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen Save the Children</p>	<p>Зміцнюйте почуття безпеки вашої дитини втішаючи її та допомагаючи бачити позитивне майбутнє.</p>
<p>Слухайте дитину та заохочуйте її ділитися своїми думками та почуттями. Скажіть дитині, що всі думки та почуття дозволені.</p>	<p>Захищайте свою дитину від надмірного напливу ЗМІ.</p>	<p>Якщо дитина реагує бурхливо і такий стан продовжується, зверніться за підтримкою щоб допомогти дитині.</p>

## ПІДТРИМКА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

### Як підтримувати дитину в кризовій ситуації

- **Будьте присутні і заспокоюйте дитину.** Зробіть повсякденне життя якомога нормальним – це створює безпеку.
- **Слухайте дитину та заохочуйте її ділитися своїми думками та почуттями.** Скажіть дитині, що всі думки та почуття дозволені.
- **Захищайте свою дитину від надмірного напливу ЗМІ.**
- **Зміцнюйте почуття безпеки вашої дитини втішаючи її та допомагаючи бачити позитивне майбутнє.**
- **Якщо дитина реагує бурхливо і такий стан продовжується, зверніться за підтримкою щоб допомогти дитині.**

### ПІДТРИМКА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Кризи можуть мати серйозний вплив на дітей та молодь. Діти співчують іншим дітям, і багатьох хвилює питання, чи в безпеці вони та їхні близькі. Можливо, що дитина щойно повернулася з кризової зони зі своєю сім'єю або має у кризовій зоні близьких людей, за кого

вона хвилюється. Можливо, дитина вже раніше знаходилась у подібній кризі, і спогади й переживання спливають на її думку в результаті теперішніх подій.

Дорослому важливо стежити за тим, як дитина реагує на кризу чи вплив інформації зі ЗМІ про кризу, слухати запитання дитини, давати на них чесні відповіді та втішати. Дитина або підліток може також обдумати, чи могла б вона якимось чином допомогти тим, хто цього потребує. Разом з дитиною чи підлітком дорослий може придумати належні можливості діяти в тій ситуації.

- Слухайте свою дитину та підлітка. Скажіть їй/йому, що всі емоції дозволені і що це нормально реагувати, коли вони відчувають загрозу своїй власній або чужій безпеці.
- Вашій дитині чи підлітку, ймовірно, буде потрібна ваша присутність більше, ніж зазвичай, тому будьте готові бути доступними. Спокійно говоріть про те, що сталося. Обґрунтуйте фактами те, що Ви розказуєте. Допоможіть дитині або підлітку зрозуміти різницю між фактами та думками. Зміцнюйте почуття безпеки дитини або підлітка, нагадуючи, що Ви є рядом для того, щоб підтримати його/її.
- Захищайте дитину чи підлітка від надмірного потоку інформації ЗМІ, наприклад телевізійних новин та онлайн-контенту. Пам'ятайте, що дитину можуть шокувати речі, побачені в ЗМІ; тому будьте готові обговорити це з нею.
- Переконайтеся, щоб повсякденний розпорядок дитини/підлітка не порушився. Регулярне харчування, сон, фізичні вправи та інші звичні процедури забезпечують безпеку і відволікають думки від шокуючих речей.
- У разі потреби зверніться за допомогою. Якщо симптоми дитини/підлітка є серйозними або погіршуються через нездатність спати чи ходити до школи, наприклад, доцільно звернутися за сторонньою допомогою, зокрема, до соціальних та кризових служб чи шкільної медичної допомоги.
- Дорослий, який підтримує дитину, також може потребувати сторонньої допомоги.

### **Поради дитині або підлітку, коли його засмучує якась неприємна подія:**

- Це нормально, коли події, які загрожують нашому власному благополуччю або благополуччю інших, викликають сильні емоції та реакції, такі як страх, безсилля та агресія. Варто обговорити свої почуття та реакції з батьками, друзями чи іншими близькими людьми. Ти можеш також звернутися, наприклад, до шкільного психолога чи медсестри. Для дітей та підлітків можна також знайти професійну підтримку в чаті (фінською мовою) в Інтернеті, наприклад, «Молодіжний онлайн-дім Netari», який має двосторонню підтримку та групову діяльність за адресою [www.netari.fi](http://www.netari.fi).
- Уникай надмірного потоку інформації зі ЗМІ, наприклад телевізійних новин та онлайн-контенту. Зверни особливу увагу на те, щоб піклуватися про себе і робити речі, які можуть відштовхувати думки від сумних і шокуючих подій.

- Подбай про свій розпорядок дня і про те, щоб Ти достатньо спав, їв та займався фізичними вправами. Повсякденна рутинна захищає нас і допомагає зрозуміти, що життя триває, незважаючи на кризу.