



Информация для детей, переживших страшные события

Настоящая информация адресована тем, кто недавно пережил что-то страшное и тяжелое. То, что случилось внезапно, и к чему вы совсем не были готовы.

При этом все может измениться и какое-то время казаться другим. И это совершенно нормально.

Даже если мы оказались участниками одного и того же события, мы можем испытывать разные ощущения и чувствовать себя по-разному. Просто-напросто потому, что каждый человек уникален.

Можно подумать, что плохо себя чувствуют только те, кто получил телесные повреждения, но на самом деле это не так. Любому человеку, пережившему что-то тяжелое или страшное, может быть плохо, даже если у него нет повреждений.

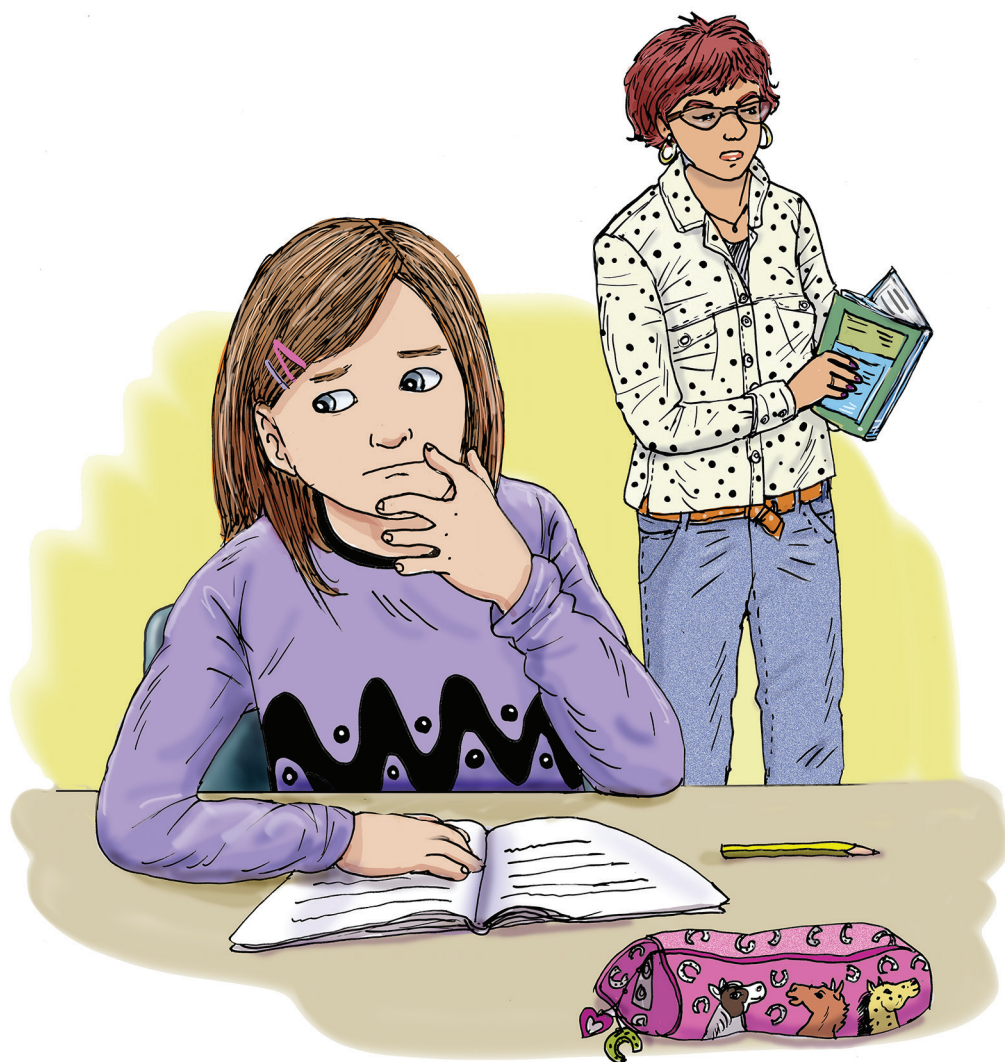
В этой брошюре вы сможете почитать о возможных последствиях. Но не забывайте, что при этом только вы сами можете знать, какие именно ощущения испытываете.

В данный момент, ты, возможно, не узнаёшь сам себя, наблюдая свое состояние. Обычно такого не бывает.



Возможно, в какие-то моменты тебе кажется, что всё стало странным и другим. И сейчас так и есть.

Когда тебе нужно что-либо сделать,
вероятно, что это не получается так же
легко, как обычно.

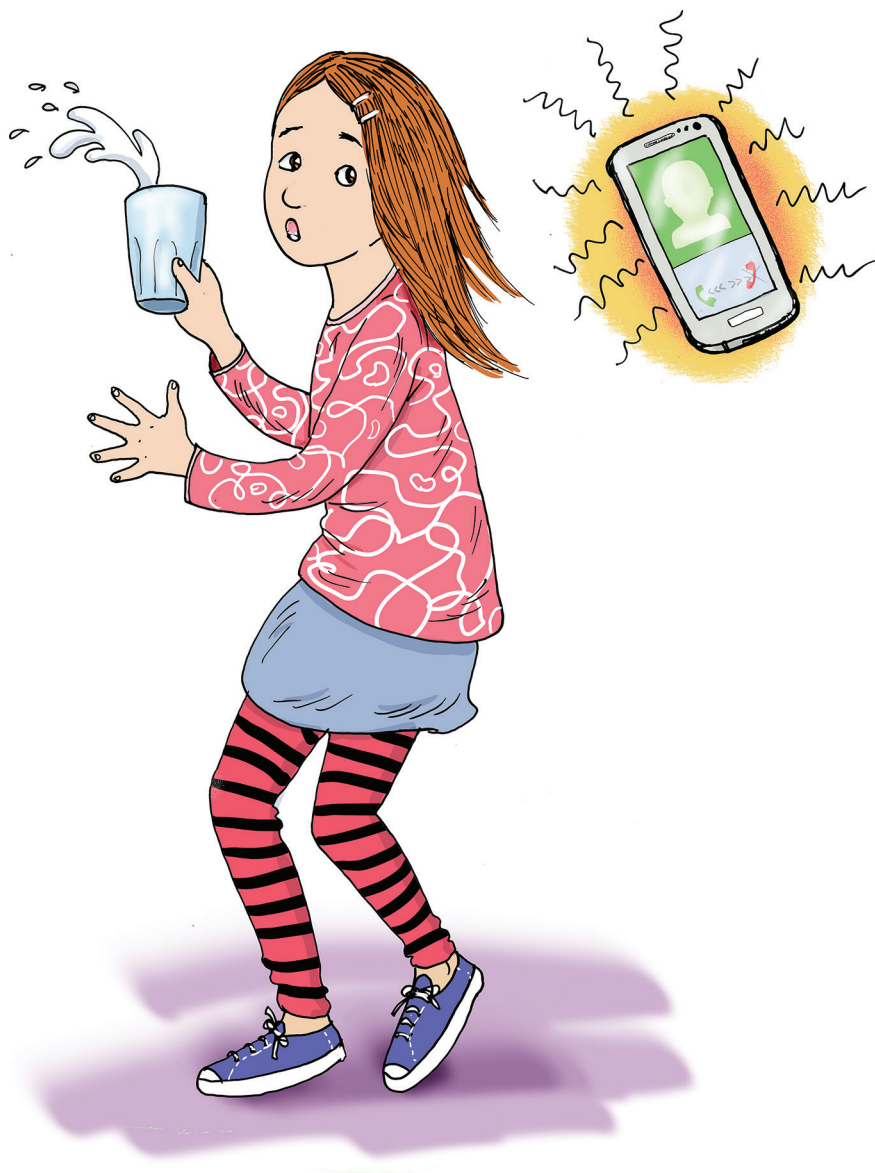


Возможно, ты все время сильно грустишь.
Или можешь совершенно внезапно
расстроиться, например, когда играешь или
занимаешься чем-то другим.



Может быть, у тебя нет желания заниматься
тем, что тебе обычно нравилось.

Что угодно может тебя напугать.



Или ты резко пугаешься и вздрагиваешь,
как только услышишь громкие звуки. И это
не странно.

Возможно, у тебя болит тело,
живот или голова.



Твой организм, скорей всего, запомнил
какой-то запах, цвет или еще что-нибудь,
что может тебя испугать и расстроить.



Возможно, ты сердишься чаще обычного,
и наверное, из-за вещей, которые не
раздражали тебя раньше, до того, как
произошли все эти страшные события.



Возможны большие проблемы со сном.



Скорей всего, тебе сложно засыпать или ты просыпаешься от кошмаров. И это не странно, учитывая происходящее сейчас.

Возможно, у тебя в голове сами по себе всплывают образы неприятных моментов случившегося с тобой, и ты не можешь это контролировать. Бывает, что от мелькания этих картинок становится очень тяжело. Это настолько невыносимо, что ты пытаешься их прогнать.



Некоторые вынуждены почти что непрерывно не подпускать такие картинки и мысли и поэтому ужасно устают.

Сейчас тебе нужно как можно больше покоя и ощущения безопасности. Чтобы рядом с тобой были взрослые, которые о тебе позаботятся.

В том случае, если ты ребенок старшего возраста и привык(ла) справляться со всем сам(а), тебе может показаться, что нуждаться в помощи – это слишком по-детски – как будто ты снова младенец. Несмотря на это, поддержку очень важно принимать. Это необходимо всем детям, пережившим неприятные вещи (и взрослым, кстати, тоже).



Взрослые, окружающие тебя сейчас, имеют очень важную роль – важнее обычного.

Во многих случаях им просто надо находиться рядом с тобой, будучи готовыми обнять или выслушать тебя.



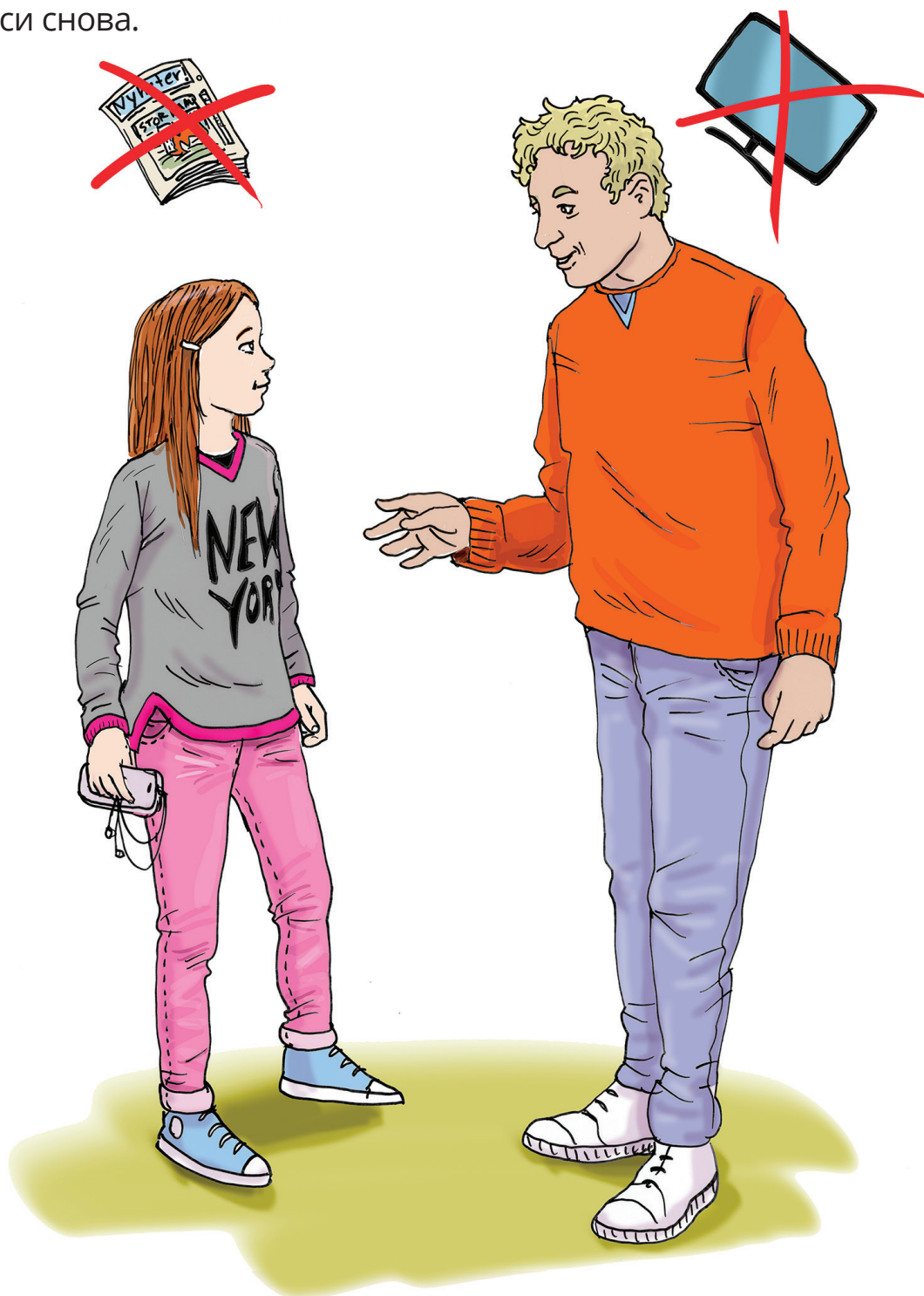
Также желательно, чтобы ты обсуждал(а)
с взрослыми случившееся с тобой и
рассказывал(а) свои мысли.



Но заводи беседы тогда,
когда это тебе подходит.



Позволь знакомым тебе взрослым рассказать и объяснить тебе, что случилось и что будет происходить дальше. Если тебе непонятно, обязательно скажи об этом и спроси снова.



Старайся особо не смотреть страшные кадры происходящего сейчас.

Кроме того, тебе может быть полезно рисовать и писать о случившемся.



Желательно по возможности беседовать с друзьями или ровесниками. Полезным может быть делиться мыслями и впечатлениями с другими и стараться избегать одиночества.

Рекомендуется играть и делать как можно больше обычных вещей, исходя из своего состояния и текущих возможностей. Ты можешь играть сам(а) или вместе с кем-то другим. Это может помочь тебе почувствовать себя лучше, что очень важно. Ведь так?



Кроме того, желательно, чтобы ты ходил(а) в детский сад или школу, когда это будет возможно.

Теперь ты знаешь чуть больше о том, как ты и другие дети могут думать и чувствовать себя, когда пережили что-то страшное, а также о том, что ты можешь сделать вместе с взрослыми, окружающими тебя.

Надеемся, что написанное в этой брошюре сможет тебе хоть как-то помочь. И то, что сейчас изменилось, со временем может снова наладиться.

