



Для дітей, які пережили неприємну подію

Ти читаєш це, адже нещодавно ти став свідком чогось неприємного та важкого. Щось раптово відбулося, а ти був зовсім не підготовлений до цього.

Тоді це може бути дивним і відчуватися дивно деякий час. І це нормально.

Навіть якщо ми переживаємо одну й ту саму подію, ми можемо відчувати і почуватися по-різному, тому що ми, люди, всі різні.

Можна подумати, що погано почуваються лише ті, хто завдає собі тілесної шкоди, але це не так. Кожен, хто був причетний до чогось важкого або неприємного, може почувати себе погано, навіть якщо не отримав фізичних ушкоджень.

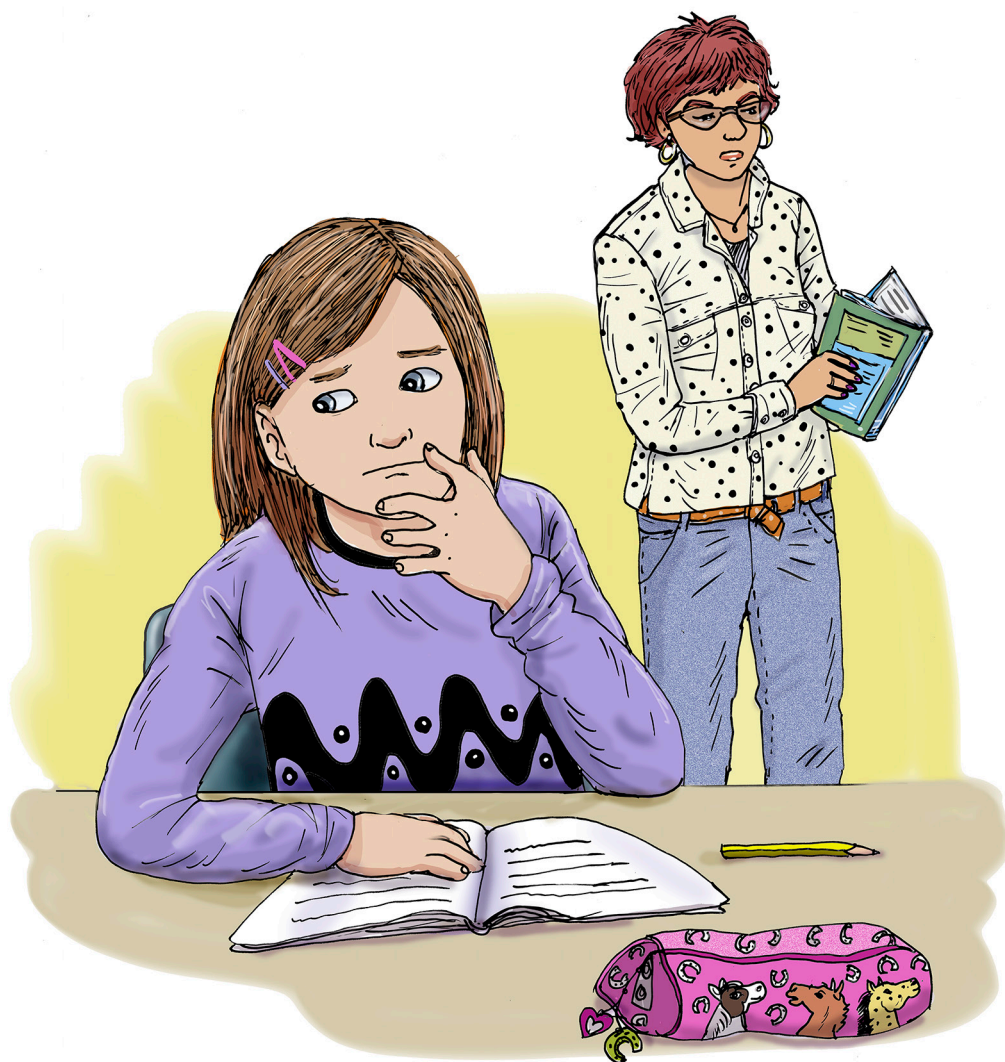
У цій брошурі ти можеш прочитати про те, як може бути. При цьому тільки ти знаєш, як це проходить саме для тебе.

Зараз ти можеш не впізнати себе в своїх почуттях. Зазвичай це не так.

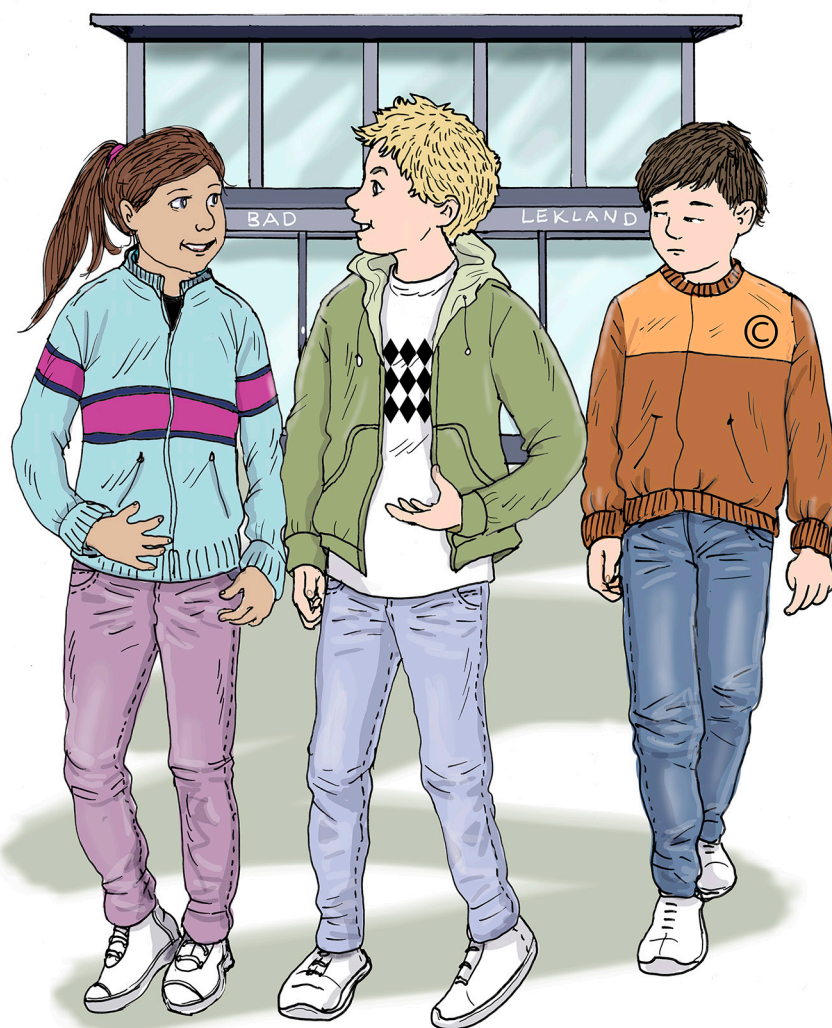


Іноді тобі може здаватися, що все просто дивно і по-іншому. Так це і є зараз.

Коли тобі потрібно щось зробити, це може бути не так легко, як раніше.



Ти можеш відчувати себе дуже сумним весь час або раптово засумувати, коли ти граєш або робиш щось інше.



Ти також можеш не відчувати бажання робити те, що тобі зазвичай подобається.

Ти можеш боятися чого завгодно.



Або ти легко лякаєшся і смикаєшся, як тільки почуєш гучні звуки. Що не дивно.

Можеш відчувати біль у тілі, у животі або головний біль.



Твоє тіло може запам'ятати запах чи колір
чи щось інше, що змушує тебе лякатися чи
сумувати.



Ти можеш розлютитися набагато легше, ніж зазвичай, можливо, через те, на що ти не злився до того, як сталася неприємна подія.



Спати може бути дуже важко.



Можливо, тобі буде важко заснути або ти будеш прокидатися через кошмари. Це не є чимось незвичайним у світлі того, що відбувається зараз.

Картинки важкої події, яка відбулася, можуть просто виникати у твоїй голові, а ти сам це не контролюєш. Іноді може бути дуже важко, коли картинки просто з'являються. Так важко, що ти намагаєшся змусити їх зникнути знов і знов.



Деяким доводиться майже весь час відганяти картинки та думки, і це сильно втомлює.

Зараз тобі потрібно якомога більше спокою та безпеки. Потрібно, щоб навколо тебе були дорослі, які можуть подбати про тебе.

Можливо, тобі здається дитячим потребувати допомоги ніби ти мала дитина, якщо ти вже старший і зазвичай можеш впоратися із усім сам. Але важливо отримати підтримку. Усі діти, які пережили важкі події (насправді, як і дорослі), потребують цього.



Дорослі навколо тебе зараз дуже важливі.
Важливіші, ніж зазвичай.

Часто їм просто потрібно бути поруч і,
можливо, обіймати тебе або слухати.



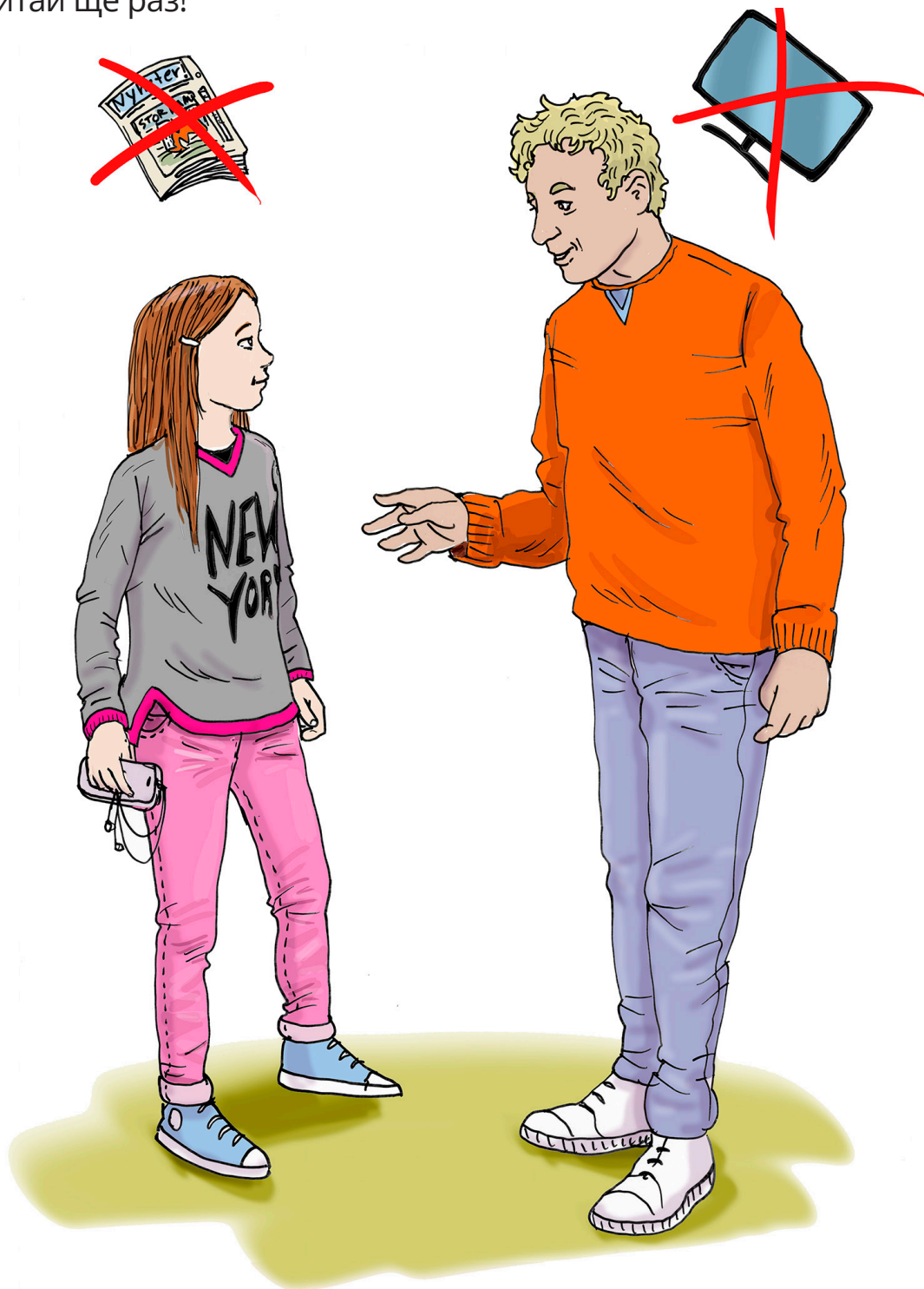
Також чудово, якщо ти поговориш з дорослими про те, що ти пережив і поділишся своїми думками.



Але розмовляй, коли пасує тобі.



Дозволь дорослим, яких ти знаєш,
розповісти і пояснити, що сталося і що буде
відбуватися. Якщо ти не зрозумів – скажи це
і запитай ще раз!



Не дивись занадто багато на неприємні
фотографії події і того, що відбувається
зараз.

Малювати й писати про те, що сталося,
також може бути добре.



Не соромся говорити з друзями або
однолітками, якщо це можливо. Ділитися
думками та досвідом, не залишатися на
самоті, усе це може покращити настрій.

Грайся та займайся своїми справами якомога більше, саме так як і зазвичай, роби те, що тобі хочеться робити і що можливо робити прямо зараз. Ти можеш грати наодинці або з кимось іншим. Від цього ти будеш почуватися краще, а це важливо. Чи не так?



Також було б добре ходити до дошкільного навчального закладу або школи, коли це можливо.

Тепер ти знаєє трохи більше про те, як ти та інші діти можуть думати і почуватися, коли ви пережили щось неприємне, і що можеш робити ти та дорослі навколо тебе.

Сподіваюся, що те, що ти прочитав у цій брошурі, може трохи допомогти тобі. І те, що зараз по-іншому, одного дня може знову бути добре.



© Ілюстрації: Carina Ståhlberg
© 2019 Регіональний центр знань із психології криз та катастроф,
Регіон Стокгольм. Остання версія 2022 року