

ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС МОЖЕ ДЕСТАБІЛІЗУВАТИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ВАШОЇ ДИТИНИ, ТОМУ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ДАТИ ЇЙ ВІДЧУТИ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ

Скажіть їй, коли вона сумує:

Я тебе люблю Ми разом Я поруч

Ми можемо поговорити про це будь-коли

Ти сильний. Ми вже пройшли багато і зможемо це (або все) подолати Це нормально, що ти так почувашся

Посумуй стільки, скільки тобі потрібно Я розумію Я тут з тобою для тебе

Мені також сумно Це провина інших Так сталося

Ми пройдемо через це разом



У стані стресу важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся максимально зберегти рівновагу, аби підтримати дитину.

☞ Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.

☞ Позбудьтеся почуття провини. Ви зробили і робите далі все, що можете. Крапка.

☞ Намагайтеся їсти та спати. Не намагайтеся нагодувати дитину. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.

☞ Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися за допомогою – не соромно.

☞ Говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте "Як ти?" здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.

☞ Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.