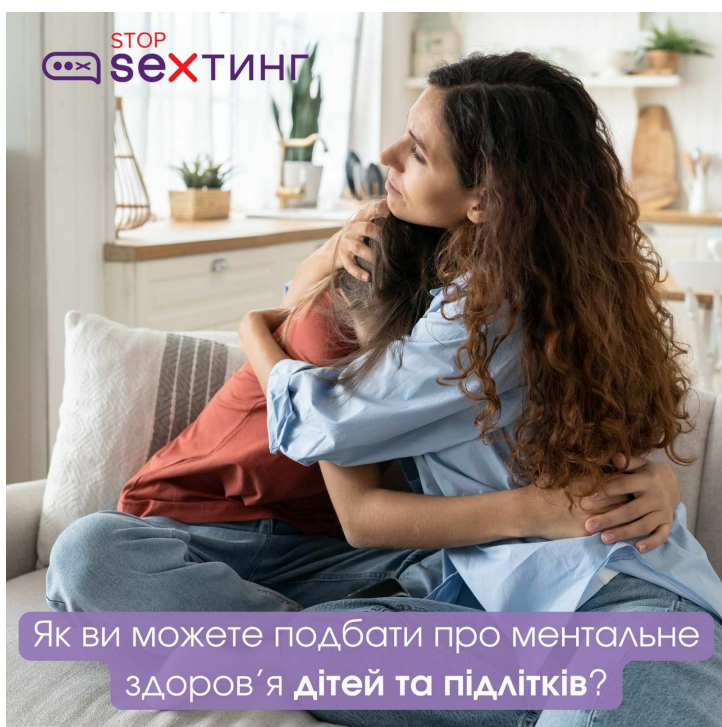


Шановні колеги, батьки !

Нагадуємо, що війна є важким травматичним емоційним періодом не тільки для дорослих, але й для дітей. Їм так само буває складно справлятися з емоційним навантаженням, що інколи може призводити до заподіяння шкоди своєму здоров'ю або навіть життю.



Згідно з дослідженнями, причинами для таких випадків серед дітей стають переживання сильного стресу, глибокої невпевненості у собі, розчарування собою або іншими людьми, втрата, сімейні проблеми, проблеми в школі та у спілкуванні з однолітками. Крім того, причиною може стати підліткова депресія.

За якими ознаками можна зрозуміти, що дитині потрібна допомога?

Фізичні зміни: невиспаний вигляд, на уроках чи перервах може засинати; розлади сну;

загальмованість або занадто висока активність; утома, втрата енергії; скарги на головний біль чи біль у шлунку; швидка втрата ваги чи її набирання; помітні самошкодження (порізи, глибокі подряпини, синці) на тілі.

Психічні зміни: розсіяна увага дитини; зниження концентрації; тимчасова "втрата" пам'яті, коли дитина забуває свої дії чи слова; втрата відчуття часу.

Психологічні зміни: помітний страх дитини; поганий настрій упродовж більшої половини дня; нервовість чи злість під час використання гаджета; агресивна поведінка без явної причини.

Соціальні зміни: дитина віддаляється від однокласників та тих, з ким проводила більшість вільного часу; дитина виглядає депресивною - не комунікує з друзями; проявляє пасивність та не бере участі у спільних обговореннях; може прогулювати школу посилаючись на погане самопочуття; спостерігається замкнутість та однотипові відповіді на питання від дорослих; дитина може зникати з дому без попереджень; у комунікації з'являються нові сленгові слова, які раніше дитина не використовувала.

Що робити?

Якщо ви помітили деякі ознаки у дитини, то спершу поговоріть з нею і зазначте, що ви завжди підтримуєте дитину і допоможете їй справитись з будь-якою ситуацією. Якщо дитина не готова говорити - порекомендуйте їй звернутися на телефонну гарячу лінію або онлайн: контакти - нижче.

Як допомогти дитині впоратись з емоціями?

Ви можете розпочати розмову, розповідаючи про свої власні почуття та досвіди. Це може сприяти відкритому спілкуванню.

Уважно вислухайте дитину, коли вона розповідає про свої емоції. Покажіть, що ви її розумієте і підтримайте її почуття, намагайтесь не засуджувати та не давати поради.

Не тисніть на дитину, щоб розповіла більше, ніж готова. Дотримуйтеся її темпу і комфорту.

Допоможіть дитині навчитися розпізнавати свої емоції. Використовуйте слова, які описують почуття, наприклад радість, гнів, страх, сум і т.д.

Якщо дитина продовжує почувати себе пригніченою або стан її погіршується, розгляньте можливість звернутися до психолога або психіатра для професійної допомоги.

Куди звернутися по допомогу?

- Teenergizer - це допомога для дітей у форматі "рівний-рівному"
- Гаряча лінія ЛаСтрада 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).
- 1545 (далі обрати 3) - урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в інтернеті.

Психологічна лінія підтримки на тему онлайн-ризиків. Працює для дітей, що постраждали від онлайн-ризиків. Також за допомогою можуть звернутись батьки, діти яких є постраждалими в інтернеті.