

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ



Rädda Barnen

КОЛИ ДІТИ СТИКАЮТЬСЯ З ТРУДНОЩАМИ



Більшість дітей, які пережили щось важке, пробують впоратися самі, за допомогою близьких.

Іноді відновлення займає більше часу.

Тут ви можете прочитати про те, як діти можуть реагувати на складні події. Ви також можете знайти інформацію про те, куди звернутися, якщо у вас виникнуть запитання щодо благополуччя вашої дитини чи вашого власного благополуччя.

Ось як можуть відреагувати діти:

- Діти часто реагують своїм тілом. У них можуть бути головні болі, болі в животі або відсутність апетиту.
- Діти можуть часто лякатися і хвилюватися.
- У них можуть виникнути проблеми зі сном і кошмари.
- Старші діти можуть потіти вночі, багато плакати або боятися залишитися наодинці.
- Діти можуть стати надзвичайно активними або агресивними. Або, навпаки, тихими та сором'язливими. Деякі можуть відчувати труднощі з концентрацією

**Стресові реакції це цілком
нормально**



ЯК ДОПОМОГТИ

Ось як ви можете підтримати свою дитину:

- ✓ Даруй **любов та турботу.**
- ✓ **Хваліть** дитину.
- ✓ Проводьте **час разом.**
- ✓ Заохочуй до **гри.**
- ✓ Дотримуйтесь **повсякденних дій.**



Коли стрес залишається з вами:

Коли стрес залишається в організмі протягом тривалого часу, він може перерости в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР вражає як дітей, так і дорослих, іноді одночасно в одній родині. Існують методи лікування, які допоможуть.

На цьому веб-сайті ви знайдете посилання з додатковою інформацією про реакцію дітей і те, як ви, дорослі, можете допомогти своїй дитині.

відсканувати



або нажміть **ТУТ**

ДЛЯ ВАС ЯК ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

Як батьки або близькі люди дитини, яка пережила щось важке, важливо отримати необхідну підтримку.

Ось де ви можете звернутися:



Телефони

Лінія для біженців пропонує підтримку: на українській та російській мовах (неділя, понеділок, четвер) та на англійській мові (вівторок, середа), 18-21 год.

- Від шведського оператора: **020-150 110**
- Від іноземного мобільного оператора: **+46 10 140 01 10**

Bris (Barnens rätt i samhället) має телефон допомоги для дорослих та дітей українською мовою.

- Для усіх операторів: **+46 20-48 48 48**.

Лінія допомоги **Save the children**

- Телефонуйте за номером **08-698 90 00** і просіть з'єднати з "Centrum".



Зв'яжіться зі шведською системою охорони здоров'я

Як людина, яка тільки приїхала до Швеції, ви маєте право на медичне обслуговування.

- Телефонуйте за номером **1177**, щоб отримати консультацію та отримати допомогу.
- Відвідайте <https://www.1177.se/uk/other-languages/other-languages/>

*Ви також можете спробувати додаток **Save the Children** «Безпечне місце», щоб допомогти зменшити хвилювання та стрес вашої дитини.*

