

Особливості роботи з дітьми вимушених переселенців

Що слід пам'ятати!!!

- Вони опинились тут не з власної волі!
- Вони зазнали психотравми і можуть перебувати в посттравматичному стресовому стані!
- Вони виростили в іншому соціокультурному просторі!
- Вони можуть і не потребувати нашої допомоги!
- Яким ресурсом володію я в даний момент щоб їм допомогти!

Як у себе діагностувати «психологічну травму»?

- У Вас порушений сон або сняться кошмари;
- Вас переслідують нав'язливі спогади;
- Ви втратили інтерес до життя;
- Вам нічого не хочеться робити (ні вдома, ні на роботі);
- Вам хочеться бути на самоті;
- Ви збуджені і роздратовані.

Що робити?

- Намагатися більше спілкуватися – з друзями, родичами, людьми, які Вас розуміють. Розповідайте про свої емоції та почуття, які переживаєте;
- Не відмовляйтесь від допомоги, навіть якщо Вам здається, що Вас не розуміють;
- Якщо Вам важко говорити, спробуйте записати на папері Свої думки та почуття;
- Займіться щоденними справами, фізичною працею – це допоможе Вам відволіктися;
- Намагайтесь дотримуватися звичного режиму дня – вчасно лягати спати і прокидатися, займатися повсякденними справами, ходити на роботу/навчання, зустрічатися з друзями, відвідувати різноманітні заходи.
- Якщо Вам не вдається заснути, займіться фізичними вправами, втома допоможе заснути;
- Уникайте вживання алкоголю та снодійних середників, паління цигарок – вони проблему не вирішать;
- Намагайтесь менше вживати каву, чай та інші напої, які збуджують нервову систему, харчуйтеся систематично та повноцінно.