

# Ինչպես օգնել երեխաներին հաղթահարել տագնապը հրազենային բռնությունից հետո

Այստեղ ներկայացված են մի քանի եղանակներ, թե ինչպես կարող են ծնողներն ու խնամակալները խոսել երեխաների հետ տագնապալից կամ բռնություն պարունակող դեպքերից հետո: Երեխաները (մանկահասակ երեխաները, նույնիսկ ավելի մեծ դեռահասները) դիմում են մեծահասակներին, որպեսզի նրանք օգնեն իրենց ապահով զգալ:

## Նկատի ունեցեք այս խորհուրդները, որոնք կօգնեն երեխաներին կառավարել իրենց անհանգստությունը:

### Չետաքրքրվեք և խոսեք նրանց մտահոգությունների մասին



Երեխաների հետ խոսելն առաջին քայլն է՝ օգնելու նրանց ապահով զգալ: Նրանց ավելի շատ ժամանակ հատկացրեք, ուշադրություն դարձրեք (նաև ավելի շատ գրկեք) և լցվեք համբերությամբ:

- Սկսեք խոսակցությունը:
- Ընտրեք այն ժամանակը, երբ երեխաները լավ են իրենց զգում՝ մեքենայով գնալիս, ընթրիքից կամ քնելուց առաջ:
- Լսեք նրանց կարծիքները և տեսակետները:
- Ամրապնդեք անվտանգության և ապահովության զգացումը: Տեղեկացրեք նրանց, թե ինչպես են դպրոցները և համայնքները մեծացնելու անվտանգությունը:
- Չիչեցրեք երեխաներին, որ պատրաստ եք ապահովել նրանց անվտանգությունը և աջակցել:



### Պահպանեք ամենօրյա ռեժիմը

- Ռեժիմը երեխաներին տալիս է կանխատեսելիության և անվտանգության զգացում:
- Օգնեք տանը պահպանել հանգիստ մթնոլորտ:

### Ուշադրություն դարձրեք սթրեսի կամ վախի նշաններին



- Բռնության դեպքից հետո երեխաները (և մեծահասակները) ունենում են բազմաթիվ հույզեր՝ ներառյալ վախը, շոկը, գայրույթը, վիշտը և անհանգստությունը:
- Ձեր երեխաները կարող են ունենալ քնելու հետ կապված խնդիրներ, դպրոցական կամ տնային առաջադրանքները կատարելու դժվարություններ կամ կարող են ունենալ պիտոբակի և զգացմունքների փոփոխություններ: Սա նորմալ է և պետք է բարելավվի 4-6 շաբաթվա ընթացքում, եթե այլ բարդ իրադարձություններ չլինեն:
- Խրախուսեք երեխաներին արտահայտել իրենց զգացմունքները խոսելով, գրելով, նկարներ նկարելով/ գունավորելով կամ պատմություններ պատմելով և այլն:

### Նորություններից դադար վերցրեք



- Երեխաները տեղեկատվություն են ստանում սոցիալական ցանցերից, հեռուստատեսությունից կամ թերթերից: Կարևոր է սահմանափակել համացանցում ժամանակ անցկացնելը և հեռուստատեսային նորություններին հետևելը, քանի որ նորություններ մշտապես ստանալը կարող է մեծացնել անհանգստությունն ու վախը:
- Խոսեք նրանց հետ կարդացածի մասին և փաստերը ներկայացրեք հանգիստ:



### Չնարավոր է, որ երեխաները լսեն մեծահասակների խոսակցությունները

- Երեխաները կարող են լսել մեծահասակների խոսակցությունները: Եթե նրանք չեն հասկանում զրույցը, նրանք կարող են «լրացնել բացերը», ինչը կարող է մեծացնել անհանգստությունը:

### Խնայեք ձեզ



- Մեծահասակները պետք է հոգ տանեն իրենց մասին, որպեսզի կարողանան հոգ տանել երեխաների մասին:
- Բարդ իրադրությունները հաղթահարելու օրինակ եղեք: Ընդմիջում արեք, նույնիսկ հիև գրպեով, խորը շունչ քաշելու կամ արագ քայլելու համար: Ծիշտ սնվելը և բավարար քունը կարևոր են բոլորի համար:

### Օգնությունը հասանելի է



- Եթե դուք կամ ձեր երեխաներն օգնության կարիք ունեք կամ ծանրաբեռնված եք, մտածեք մասնագետի հետ խոսելու մասին:
- Չոգեկան առողջության մասնագետը կարող է օգնել ձեզ և ձեր երեխաներին: Կարևոր է ստանալ մասնագետի օգնություն, եթե դուք կամ ձեր երեխաները դրա կարիքն ունեք: