



Поради батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей

«Ми не можемо вплинути на світ – ми можемо вплинути на себе у світі і на те, яку ми формуємо проекцію у внутрішньому світі своєї дитини»

(Мудра людина)

ЦЕ ВАЖЛИВО!!!

Саме підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей. Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомогти дитині впоратися зі своїми почуттями.

Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які можуть говорити з дітьми про події і сприймати їх почуття, допомагають дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

НЕОБХІДНО!!!

- 1.** Заручитися підтримкою близьких і рідних. Важливо, щоб в оточенні дитини були люди, що не постраждали.
- 2.** Намагатися зберегти режим дитини, забезпечити нормальний сон та харчування, достатність пиття, оберігати дитину від додаткових стресів.

3. Менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину).
4. Відповідати на запитання дитини поступово і доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.
5. Підтримувати надію на краще.
6. Бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
7. Не казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування постстресових розладів.
8. Не залишати дитину наодинці із своїми переживаннями, проте і не докучати їй.
9. Бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі.
10. Заручитися самим надією на те, що травму можливо пережити.
11. Пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися із наслідками травматичного стресу самостійно і вони потребують професійної допомоги.
12. У разі вашого хвилювання за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини звернутися по допомогу до психолога або психотерапевта.



Деякі рекомендації для батьків, які живуть на кризових територіях:

У будь-якому разі, навіть якщо ваша дитина – підліток, вона потребує пояснення вашого ставлення до подій.

- Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше).
- Не потрібно без особливих причин ходити в місця масового скупчення людей. Це може підвищити тривогу вашу і тривогу вашої дитини. При відвідуванні таких місць необхідна обов'язкова присутність поруч спокійного дорослого.

- Чим менше телевізійних новин із місць страшних подій дивитись, тим краще.
- Подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади.
- Якщо дитина відчуває тривогу або страх, ви можете забезпечити для неї свою спокійну присутність, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло (укрити, дати теплий чай). Важливо говорити, що ви – поруч, що все добре, вона у безпеці.
- Дитині можуть снитися кошмарні сновидіння. Підтримайте її, вислухайте і заспокойте, переконайте, що в цьому немає нічого страшного.
- Дайте дитині зрозуміти: ви всерйоз ставитеся до її переживань і ви знали інших людей, які теж через це пройшли.
- Поговоріть з дитиною про ті почуття, яких вона зазнала або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття – нормальні. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або ліпленням.
- Намагайтесь якомога менше змінювати звичний ритм життя дитини, організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри.
- Дитині (і вам також) необхідно побільше пити (вода, солодкий чай), харчування – може бути частим і маленькими порціями. Цукерка, шоколад, чашка какао викликають позитивні емоції, почуття безпеки та стимулюють роботу мозку.
- Теплий душ або ванна також допоможуть зняти зайву напругу.
- Не бійтесь зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.

Деякі інтернет-посилання щодо надання психологічної допомоги

- Перша допомога запобігання розвитку хронічної тривожності й розвитку ПТСР – <https://www.youtube.com/watch?v=qdS2QKV981Q&t=83s>
- Як допомогти та підтримати дитину під час бойових дій <https://www.youtube.com/watch?v=FnjGLQt3nQ8&t=102s>
- «Психосоматичні розлади та емоції нашого тіла у дні війни, як допомогти дитині та дорослому, АРТ-техніки та вправи» https://www.youtube.com/watch?v=iX_R32uU9ik&t=8s

Пам'ятайте!!!

«За будь-яких складних подій і тем дитина намагається на нас покластися. Важливо, щоб ми змогли впоратися зі своєю тривогою і вмістити в себе напругу дитини. Внутрішні слова і образ: я впораюся, я дорослий, я розміром від землі і до неба та широкий, як океан – дуже великий, – можуть стати помічниками».

