

Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

Рекомендації для педагогів

✓ *Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.* Повернення до звичного режиму

життєдіяльності дасть дитині змогу відчутти, що вона в безпеці.

Вона має розуміти, що

навчальний заклад — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими,

заспокоюйте дитину уникайте додаткового тиску на неї.

✓ *Надавайте дитині можливість вибору.* Здебільшого травмуючі події призводять до втрати

контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо)

дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.

✓ *Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.* Домовтеся з

дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.

✓ *Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей,* які потребують

спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають

із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.

✓ *Не слід замовчувати травмуючу ситуацію.* Дитині складно «просто забути про все».

Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається.

✓ *Будьте готовими до непростих запитань:* «Чому відбулася та чи та подія?»

(продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте

неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що рятувальні організації,

волонтери, міністерства та відомства, військові та міліція роблять усе можливе для

відновлення миру та порядку).

✓ *Оголосіть хвилину мовчання.* Поясніть дітям, що в такий спосіб ушановують загиблих.

✓ *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і навчатися разом з*

однолітками, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.

✓ *Будьте готовими до діалогу з дитиною.* Вона має знати, що ви готові її вислухати.

Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травмуючі ситуації.

✓ *Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося.*

Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що

сталося, — нормально.

✓ *Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.*

Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її

попереднього досвіду долаття стресу.

✓ *Будьте пильними до явищ навколишнього середовища, що можуть спричиняти певну*

реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки

тощо). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути

нагадуванням про травмуючі події. Допомагайте дитині підготуватися до цієї кризи.

Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити

голос тощо.

✓ *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми. Іноді*

діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес

шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.

✓ *Звертайте увагу на реакцію однолітків на дитину, яка переживає посттравматичний стрес, та інформацію, якою вони обмінюються. Убережіть дитину від цікавості*

однокласників та захистіть однокласників від деталей і подробиць травмуючої ситуації,

які можуть їх налякати, засмутити тощо.

✓ *Установіть чіткі межі неадекватної поведінки, розробіть логічні (однак не каральні)*

наслідки. Пам'ятайте, проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними із психотравмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.

✓ *Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я.* Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.

Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

Поради для батьків

- ✓ Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- ✓ Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
- ✓ Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- ✓ Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- ✓ Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- ✓ Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
- ✓ Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими.

- ✓ Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
- ✓ Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без
подробниць, що можуть її налякати.
- ✓ Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- ✓ Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям
молодшого віку.
- ✓ Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
- ✓ Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
- ✓ Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
- ✓ Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться
сильною.
- ✓ Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.
- ✓ Чітко визначте для дитини правила поведінки.
- ✓ Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте
її, обговоріть, як
поводитися, щоб бути в безпеці.
- ✓ Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню,
надавайте їй таку можливість.
- ✓ Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або
розповідей очевидців, від
розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.

Джерело: Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

// Практичний психолог: школа № 10.2014