**Рекомендації батькам**

**щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей**

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.

**Загальні рекомендації для батьків, які живуть на кризових територіях у стані соціальної та політичної напруги:**

**Потурбуємось про тіло:**

1. намагайтесь якомога менше змінювати звичний ритм життя дитини;
2. побільше сну, відпочинку, позитивних вражень;
3. організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
4. харчування – може бути частим і маленькими порціями, не примушуйте дитину їсти, якщо вона не має апетиту. Харчування може бути легким і корисним (фрукти, овочі, соки);
5. дитині (і вам також) необхідно побільше пити (вода, солодкий чай,
6. не відмовляйте дитині у солодкому. Неміцний чай із цукром, цукерка, чашка какао викликають позитивні емоції, почуття безпеки та стимулюють роботу мозку;
7. 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;
8. теплий душ або ванна також допоможуть зняти зайву напругу.

**Потурбуємось про емоційну стабільність:**

•  не потрібно без особливих причин водити дитину в місця масового скупчення людей. Це може підвищити її тривогу. При відвідуванні таких місць необхідна обов’язкова присутність поруч СПОКІЙНОГО дорослого. Поясніть дитині, куди і навіщо ви йдете;

•  не варто дозволяти дитині на самоті дивитися телевізійні новини. Взагалі, чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще.  У будь-якому разі, навіть якщо ваша дитина – підліток, вона потребує пояснення вашого ставлення до подій;

•  створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх);

•  подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади;

•  читайте книжки – оповідання і казки, де описуються сюжети подолання страху героями;

•  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;

•  якщо дитина особливо «не слухається», виявляє надмірну активність, з незрозумілих причин кричить або сміється, – постарайтеся не відповідати агресивно. Можливо, рухова активність допомагає дитині впоратися зі стресом. «Супроводжуйте» її в русі (будьте поруч), намагаючись поступово знижувати темп. Можна спробувати ввести рамки – запропонувати рухливу гру «за правилами». Або переключити на активність, де є правила (бігати наввипередки, «битися» подушками, м’яти і рвати папір і ін.);

•  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 дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке трапилося»);

•  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. А потім обговорити – що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як йому допомогти і т.п.;

•  зведіть розмову про подію з опису деталей на почуття.

**Подбаємо про осмислення подій:**

•  Будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім’ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно.

•  Розмовляйте з дитиною про події, що відбулися, стільки, скільки їй потрібно. Не варто говорити: «Тобі це не зрозуміти», «Зрозумієш, коли виростеш», «Я не можу тобі пояснити». Завжди є що сказати. Постарайтеся, щоб ваші фрази були зрозумілими і не лякали дитину.

•  У будь-якій розмові про події, що відбулися, необхідно час від часу нагадувати дитині, що зараз ситуація більш стабільна, що дорослі знають (або вирішують), що робити. Що дитині є на кого покластися, поруч є дорослі турботливі люди.

•  Також можна сказати, що зараз багато фахівців думають про те, як допомогти людям у переживанні складних почуттів. Що багато людей – разом. І навіть у найскладнішій ситуації є ті, хто зможуть допомогти дитині.

•  Не можна дозволяти дитині стати тираном. Тому не виконуйте будь-які її бажання з почуття жалю.

**Особлива важливість гри:**

•  зараз, як ніколи, для дитини важливо АКТИВНО ГРАТИСЯ. Можливо, дитина буде будувати барикади, грати в «Війну», «бендерівці» і «майданівців», військових. Інсценувати бійки, стрілянину, поранення, смерті. Ці ігри можуть спричинити безлад в вашій квартирі, але допоможуть знизити напругу дитині;

•  вагому роль можуть зіграти ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» в грі. Усе це є нормальним способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками та ін. Також добре м’яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки;

•  заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у формі образів);

•  велику роль серед ігор можуть зайняти ігри «в лікарню». Це також є нормальним і сприяє подоланню стресу.

Реагування дитини на травматичний стрес зазвичай нормалізується протягом місяця. Робота психіки над травматичним стресом позитивно завершується, не переходячи у формування посттравматичного стресового розладу. ЯКЩО РЕАКЦІЇ ДИТИНИ, НА ВАШУ ДУМКУ, є надмірними або незрозумілими ВАМ, якщо ІГРИ АБО СИМПТОМИ повторюються БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗМІН, ЯКЩО ВИ турбуєтесь – зверніться за консультацією до психолога або психотерапевта.