**Пам’ятка батькам, щодо надання психологічної допомоги дітям, які прибули із зони АТО**

Ще півроку тому ми жили в іншій країні, по-іншому мислили, сміялися з інших жартів, по-іншому планували сімейний бюджет, і по-іншому виховували наших дітей. Тепер ми стрімко шукаємо відповіді на багато питань, зі складністю звикаємо до страшних думок, але все ж намагаємося загартовувати в собі оптимістичний настрій та тільки позитивні думки.

А наші діти з повною розгубленістю в голові змушені самостійно переосмислювати і розуміти всю ситуацію, яка зараз відбувається навколо них.

Заради збереження психічного здоров’я дітей, які побували в зоні АТО, психологічна служба пропонує наступні рекомендації батькам та родичам цих дітей:

1. Запевніть дитину, що ви зробите все, щоб вона була у безпеці. Ваша реакція багато в чому визначає  те, як буде реагувати на подію дитина.

2. Вимкніть телевізор. Розгорнута засобами масової інформації навколо події кампанія може бути травматичною.

3. Майте на увазі, що реакція дитини може бути різною в залежності від віку. Особливо вона може впливати на підлітка. Будьте уважні до поведінки дитини і зверніться за професійною допомогою, якщо зміни в поведінці особливо гострі й тривалі. Майте на увазі, що ваша дитина може бути дратівливою, гиперактивою, тривожною, виявляти труднощі сну і харчування, зміни в поведінці (наприклад, не захоче більше грати з друзями на вулиці), але  це нормальні реакції на ситуацію стресу, яку вона пережила. Почуття дітей часто знаходять вираження в тілесних реакціях (головний біль, біль у животі тощо) та поведінці (дратівливість, лють). Якщо ці симптоми тривають довше двох тижнів, зверніться за допомогою до спеціалістів.

4. Поговоріть з дитиною про те, що сталося. Будьте правдиві. Те, скільки ви можете сказати дитині і як ця інформація повинна бути сформульована, залежить від віку. Основне завдання — це допомогти дитині відновити відчуття безпеки.

Для дошкільнят досить визнати, що «щось недобре сталося, мама і тато засмучені, але з ними все нормально, і вони захистять тебе від біди».

Початкова школа. З’ясуйте, що діти знають про все, що з цього приводу думають, що чули від інших. У цьому віці діти мають потребу в логіці і розумінні. Завірте молодших школярів також, що ніякі їхні проступки не є причиною того, що сталося.

Середня школа. Ви можете поділитися інформацією, яка у вас є. Постарайтеся організувати обговорення, знову ж з’ясуйте, що дитина чула і дізналася з інших джерел. Деякі підлітки можуть робити вигляд або стверджувати, що їх це не зворушило, або, навпаки, бути дуже збудженими. Обидва типи реакцій нормальні в підлітковому віці. Не змушуйте дитину виходити на обговорення, поки вона не буде готова до цього.

5. Спокійно висловіть свої емоції, але пам’ятайте, що ваша врівноважена поведінка буде більше сприяти почуттю безпеки. Допоможіть дитині усвідомити її власні почуття.

6. Приділяйте дитині більше часу й уваги. Допоможіть їй заспокоїтися як через психологічний канал, так і фізичний — дитині може знадобитися не тільки більше ласки і уваги, але також більше виходу фізичної енергії.

Вкладання спати може бути дуже важливим моментом. Використовуйте його для того, щоб побути з дитиною, почитати їй казку тощо.

7. Дозвольте дитині задавати питання, говорити про події, висловлювати свої почуття.

8. Грайте з маленькою дитиною, щоб допомогти їй відіграти свої страхи і занепокоєння.

9. Дитина може повторювати знову і знову гру або розповідь. Це може бути втомливим для батьків. Однак це важливо для дитини. І вона стежить за реакцією батьків на її розповідь. Якщо ж  повторення триває багато тижнів без змін, зверніться до психолога.

10. Дотримуйтеся розпорядку дня. Це допоможе дитині відновити почуття стабільності і безпеки. Уникайте непотрібних змін.

11. Діти особливо чутливі після травматичної події. Вони можуть гостро реагувати на звуки, запахи, місця, які нагадують їм про подію. Майте на увазі, що ці чинники можуть викликати сильні емоційні реакції навіть через тривалий період після травматичної події. Пам’ятайте, що діти виживають і відновлюються після цього. Дайте дитині і собі час на це.

12. Зверніться за допомогою, якщо ви самі відчуваєте себе тривожно й засмучено. Ви зможете бути кориснішими для дитини, якщо ви будете вести себе спокійно і впевнено.