**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.

Практичний психолог Яновська В.М.

**Практичні рекомендації для батьків:**

**Як допомогти дитині після травматичної події**

У дитинстві багато хто з нас переживає різні травматичні події. На дитину впливають і події, в яких вона не брав безпосередньої участі. Так, наприклад, перегляд телевізійного репортажу з місця терористичного акту також може чинити на нього тяжке, гнітюче враження та викликати посттравматичні симптоми. Діти можуть відчувати власну незахищеність та безпорадність у світі, який їм не зовсім зрозумілий. Наслідки такого впливу включають страх, нічні кошмари, регресивну поведінку (наприклад, дитина, яка давно ходить у туалет, може мочитися в ліжко) або часті прояви агресії.

Реакція дитини на травматичну подію залежить від цілого ряду факторів: вік, характер, ступінь тяжкості та близькості до дитини травматичної події, а також рівень підтримки від членів сім'ї та друзів. Саме підтримка, що виходить від батьків під час та після травми, є основним фактором її успішного подолання. Більшість дітей приходить до тями після травматичної події без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці близьких. Тому дуже важливо, щоб ви уважно стежили за проявом у дитини будь-яких симптомів пригніченості та стресу і завжди були поруч із ним у цей скрутний час.

Нижче наведено ряд практичних рекомендацій, які допоможуть вам та вашій дитині впоратися з кризовою ситуацією.

• Слідкуйте за своєю реакцією на те, що сталося – Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими, які відіграють важливу роль у їхньому житті (батьки, вчителі). Тому намагайтеся зберігати спокій і вселяти його дитині, наскільки це можливо. Можливо, для цього ви захочете поділитися своїми думками та почуттями з друзями або членами сім'ї, а лише потім розпочати розмову з дитиною.

• Приділяйте дитині більше уваги – Чуйність та увага з вашого боку дозволять дитині висловити свої думки та відчути власну захищеність, особливо у важких ситуаціях. Якщо дитина хоче поговорити з вами про свої почуття, заохочуйте її до розмови. Виявіть розуміння того, що він вам скаже, і поясніть, що такі почуття, як страх, гнів і вина, є цілком нормальною реакцією на "ненормальні" події.

• Розмовляйте з дитиною зрозумілою їй мовою – Будь-яка інформація має бути розказана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може заплутати маленьких дітей та викликати в них нові страхи та почуття незахищеності. З іншого боку, додаткова інформація допоможе дитині правильно зрозуміти, що насправді відбувається. Важливо заохочувати дитину до розмови, але якщо вона цього не хоче, ніколи не наполягайте. У жодному разі не слід повідомляти дитині різні необґрунтовані чутки та неправильну інформацію про події.

• Обмежте доступ дитини до засобів масової інформації – Намагайтеся убезпечити дитину від перегляду фотографій та прямих репортажів з місця трагічних подій, наприклад, терористичних актів. Це особливо важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Часто батьки настільки захоплені драматичними подіями, які транслюються по телевізору, що не думають про те, що ці події можуть бачити і їхні маленькі діти. Подібні перегляди є причиною нічних жахів або важких думок у дітей.

• Намагайтеся підтримувати звичайний порядок життя, переконайте дитину в тому, що вона у повній безпеці – Поговоріть з дитиною про те, як слід уникати травматичних чи стресових ситуацій у майбутньому. Це зміцнить у ньому відчуття безпеки та можливості керувати своїм життям. Підтримка звичайного способу життя дуже переконливо діє на дитину і є для неї чітким, що не вимагає слів доказом власної безпеки та стабільності.

• Уважно стежте за проявом будь-яких ознак стресу – Якщо дитина грає в ігри, які знову і знову відтворюють подію, що відбулася, або скаржиться на "страшні сни", ні в якому разі не слід цього пропускати. Подібні моделі поведінки нормальні відразу після травми і допомагають дитині впоратися з нею. Однак, якщо через місяць вони не зникли, а лише посилилися, подумайте про те, чи варто звернутися за професійною допомогою.

• Будьте особливо уважні і чутливі до підлітків, які демонструють симптоми стресу – Якщо підлітки говорять або думають про самогубство, вживають наркотики, погано їдять або погано сплять або демонструють спалахи гніву, цього в жодному разі не можна пропустити. Подібними симптомами слід зайнятися негайно, оскільки вони не проходять власними силами, без професійного лікування.

• Не забувайте про власний душевний стан – Оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки дитини, ви повинні дбати про себе. Спілкуйтеся з сім'єю та друзями, ділитесь своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими.

