

## 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 брала 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 ліжку) 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 приходять 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 сні", 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, діліться своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими.

