

Запобігаємо загостренню психічного травмування дитини

Рекомендації для батьків

- ✓ Підтримка дитини в сімейному колі — основа її благополуччя. Якщо в дитинстві її люблять, емоційно підтримують батьки, рідні, дають можливість робити помилки та не сварять за них, то в дорослому віці їй буде легше долати стрес. Якщо ж дитина має відповідний негативний досвід, то їй буде складно розв'язувати стресові ситуації в дорослому житті. Адже дитині важливо бачити, що батьки підтримують та заспокоюють одне одного. Разом вони піклуються про дитину (дітей). Водночас одне одного підтримують брати та сестри.
- ✓ Дитині важливо відчувати, що її, окрім батьків, також підтримують люди похилого віку — дідуся, бабусі, інші родичі, — які пережили багато труднощів і стресових подій.
- ✓ Батькам варто намагатися бути спокійними, менше дивитися телевізійні новини, оскільки це може призвести до тривалого емоційного напруження, яке часто передається дитині.
- ✓ Слід уникати в присутності дитини емоційних обговорень трагічних подій, що відбуваються в країні, подробиць катувань і вбивств, ситуацій насильства.
- ✓ Варто частіше гуляти з дитиною на свіжому повітрі. Рухова активність, фізичні вправи позбавляють стану напруження та забезпечують позитивний настрій.
- ✓ Необхідно обов'язково звернутися до фахівця (практичного психолога, терапевта, невролога тощо), якщо в дитини часто змінюється поведінка, порушився сон, апетит; вона постійно неспокійна чи перебуває в пригніченому стані. Своєчасна психологічна допомога дасть змогу запобігти психічним розладам у дитини та появі можливих психосоматичних захворювань.