

## Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

### Поради для батьків

- ✓ Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- ✓ Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
- ✓ Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- ✓ Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- ✓ Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- ✓ Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
- ✓ Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими.
- ✓ Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
- ✓ Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.
- ✓ Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- ✓ Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.
- ✓ Створіть умови для ігор та відпочинку дитини.
- ✓ Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
- ✓ Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
- ✓ Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться сильною.
- ✓ Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.
- ✓ Чітко визначте для дитини правила поведінки.
- ✓ Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб бути в безпеці.
- ✓ Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.
- ✓ Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.