ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ



Експерти проєкту «Підтримай дитину» підготували базові поради для дорослих, як доречно будувати стосунки з дитиною, що переживає посттравматичний стрес. Вони допоможуть налагодити контакт, заспокоїти та виявити піклування про малечу:

* подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей;
* частіше обіймайте 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 родичами;
* дотримуйтеся звичного режиму дня, створюйте умови для ігор та відпочинку;
* відповідаючи на запитання дитини про події, що відбулися, пояснюйте усе простими словами, уникайте подробиць, що можуть налякати, а також пояснюйте, що відбувається у поточний момент;
* намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про  події, які можуть травмувати психіку малечі;
* дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно;
* будьте терплячими, якщо дитина починає поводитися, як діти молодшого віку;
* дозвольте дитині сумувати, вислуховуйте її думки і страхи без осуду, питайте, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб почуватися в безпеці;
* чітко визначте правила поведінки дитини та поясніть їх;
* заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.

Телеграм-канал «[Підтримай дитину](https://t.me/pidtrumaidutuny)» створено за підтримки МОН з труботою про батьків і дітей в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Нагадаємо, психологи проєкту «Підтримай дитину»[пояснюють](https://mon.gov.ua/ua/news/psihologi-proyektu-pidtrimaj-ditinu-poyasnyuyut-chomu-dityam-chasom-vazhko-spilkuvatisya), чому дітям часом важко спілкуватися.