**Рекомендації батькам, педагогам**

**щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей**

Якщо дитина опинилась в ситуації, що в її сприйнятті (і/чи в реальності) є вкрай небезпечною, близьким дорослим в найближчий час необхідно надати таку допомогу дитині:

1. Відвести дитину з місця події та створити для неї максимально комфортне і безпечне середовище: зігріти (теплий одяг, ковдра, грілка тощо), дати теплий солодкий чай (якщо можливо, з лимоном), створити тишу, вимкнути яскраве світло. Говорити із дитиною спокійним голосом, запевняючи, що ви поруч, все гаразд і дитина в безпеці, що «все минулося».

2. Пояснити дитині, що трапилась дуже неприємна подія. Якщо в дитини є поранення, слід пояснити, що саме трапилось і запевнити в тому, що буде надана необхідна лікарська допомога. Впевняти, що ви поруч і знаєте, що слід робити в такій ситуації.

3. Слід просити дитину описати кімнату або інше місце, де вона зараз знаходиться. Запитати, чи вона вже зігрілась, чи теплий чай. Називати дитину по імені, називати інших близьких людей, які є поруч («подивися, тут є твій тато, твоя бабуся, вони поруч, все гаразд»). Намагатися дивитися дитині в очі, тримати за руку або легенько обіймати. Якщо дитина не опирається, обійняти її та робити «колихальні» рухи (як колишуть малу дитину).

4. Через деякий час дитина може почати тремтіти або рухатись, махати руками, кричати, бігати, плакати. Таке збудження є нормальним через деякий короткий період (від декількох хвилин до декількох годин) після травмуючої події. У цей період важливо не докоряти дитині і не стримувати її, а супроводжувати, тим самим дати змогу для розряду негативної енергії, що накопичилася під час травматичного стресу. Варто бути уважними, бо в цей час дитина може не контролювати себе і наражатися на небезпеку.

5. Слід дозволяти дитині плакати і виражати сильні почуття, проте запевняти, що все буде гаразд («так, ти сильно налякався/налякаляся, проте все буде добре»). Важливо надати дитині якомога більше підтримки, проте говорити небагато і простими словами: «Я поряд», «Все буде добре», «Ти в безпеці», «Мама вже їде до тебе» тощо. Також можна говорити дитині, що вона сильна і в неї все вийде.

6. У наступні за травматичними подіями дні дитина може потребувати підвищеної уваги та спокою. Вірогідно, вона буде дратівливою, вимогливою, нестриманою. Або, навпаки, здаватися боязкою та ховатися. Вона може злитися на вас або на себе. Або робити вигляд, що «нічого не сталося». Можуть спостерігатися порушення сну (утруднення засинання, нічні пробудження, кошмарні сновидіння). Можуть спостерігатися одноманітні рухи або дії, повторюватися малюнки або ігри (в тій чи іншій мірі пов’язані із пережитою подією). У цей період важливо заспокоювати дитину, перемежовувати розмови про подію, що трапилася, іншими розмовами або іншою діяльністю, що має бути приємною.

7. Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов’язково впорається.

8. Через деякий час дитина захоче зрозуміти сенс того, що відбулося. Можуть виникнути питання захищеності, справедливості, провини – чиєїсь і власної. Не залишайте дитину на самоті. Якщо почуття власної провини досить сильні або виникають питання про відсутність сенсу життя після травми, – це привід звернутися до психотерапевта. Дитину необхідно зорієнтувати в тих діях, що мають відбутися (лікування, процедури, похорон тощо). Важливо, щоб дитину підтримувала близька доросла людина, яка сама не є постраждалою.

9. У цей час дитина потребує розмов і відповідей на запитання. Також доцільними будуть спільні ігри, малювання, ліплення, прогулянки. Питання, які ставитиме дорослий щодо смислу гри або малюнка, допоможуть їй зорієнтуватися в тому, що сталося, та знайти нові смисли.

10. Дитина може гратися в одну і ту саму гру. Можливо, ця гра якимось чином буде пов’язана з травмуючою подією. Дитина в такий спосіб хоче опанувати ситуацію і, можливо, вийти з неї в кращий спосіб. Буде добре, якщо ви допоможете їй у цьому.

Важливо:

• Заручитися підтримкою близьких і рідних. Важливо, щоб в оточенні дитини були люди, що не постраждали.

• Намагатися зберегти режим дитини, забезпечити нормальний сон та харчування, достатність пиття, оберігати дитину від додаткових стресів.

• Менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину).

• Відповідати на запитання дитини поступово і доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.

• Підтримувати надію на краще.

• Бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.

• НЕ казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування постстресових розладів.

• Не залишати дитину наодинці із своїми переживаннями, проте і не докучати їй.

• Ні в якому разі не соромити дитину і не винуватити в тому, що сталося або в поведінці після травмуючої події.• Бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі.

• Заручитися самим надією на те, що травму можливо пережити.

• Пам’ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися із наслідками травматичного стресу самостійно, і вони потребують професійної допомоги.

• У разі ВАШОГО ХВИЛЮВАННЯ за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини БІЛЬШЕ МІСЯЦЯ – ЗВЕРНУТИСЯ по допомогу ДО ПСИХОЛОГА або ПСИХОТЕРАПЕВТА.

Підготувала практичний психолог ДНЗ Деркач Тетяна Олексіївна