

Рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей

Потурбуємось про тіло:

1. намагайтесь якомога менше змінювати звичний ритм життя дитини;
2. побільше сну, відпочинку, позитивних вражень;
3. організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
4. харчування – може бути частим і маленькими порціями, не примушуйте дитину їсти, якщо вона не має апетиту. Харчування може бути легким і корисним (фрукти, овочі, соки);
5. дитині (і вам також) необхідно побільше пити (вода, солодкий чай,
6. не відмовляйте дитині у солодкому. Неміцний чай із цукром, цукерка, чашка какао викликають позитивні емоції, почуття безпеки та стимулюють роботу мозку;
7. не бійтесь зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;
8. теплий душ або ванна також допоможуть зняти зайву напругу.

Особлива важливість гри:

- зараз, як ніколи, для дитини важливо АКТИВНО ГРАТИСЯ. Можливо, дитина буде будувати барикади, грати в «Війну», «бендерівці» і «майданівців», військових. Інсценувати бійки, стрілянину, поранення, смерті. Ці ігри можуть спричинити безлад в вашій квартирі, але допоможуть знизити напругу дитині;
- вагому роль можуть зіграти ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» в грі. Усе це є нормальним способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками та ін. Також добре м'яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки;
- заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у формі образів);

- велику роль серед ігор можуть зайняти ігри «в лікарню». Це також є нормальним і сприяє подоланню стресу.

Реагування дитини на травматичний стрес зазвичай нормалізується протягом місяця. Робота психіки над травматичним стресом позитивно завершується, не переходячи у формування посттравматичного стресового розладу. **ЯКЩО РЕАКЦІЇ ДИТИНИ, НА ВАШУ ДУМКУ, є надмірними або незрозумілими ВАМ, якщо ІГРИ АБО СИМПТОМИ повторюються БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗМІН, ЯКЩО ВИ турбуєтесь – зверніться за консультацією до психолога або психотерапевта.**

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