**Шановні батьки і вчителі!**

Складні події останніх років в Україні накладають відбиток на всіх нас. Психологи кваліфікують їх як екстремальні, а емоційну відповідь на них називають «травматичним стресом». Нічого ненормального в цьому немає, адже це нормальні реакції на ненормальні події (тобто такі, що виходять за рамки звичного людського досвіду).

Навіть не розуміючи деталей того, що відбувається навколо, діти бачать напруженість і страх батьків, чують тривожні висловлювання. Тому, вірогідно, дітям може знадобитися допомога у відновленні рівноваги. Адже саме дорослі — чи не єдине джерело спокою для них.

Кілька порад, як поводитися в складних ситуаціях і навчитися розуміти себе і своїх дітей.

* **Намагайтесь бути спокійними.**

Діти формують власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими. Тому намагайтеся зберігати спокій і, наскільки це можливо, налаштуйте так і дитину.

* **Розмовляйте про почуття та вислуховуйте.**

Створіть таку атмосферу, в якій дитина могла б розкритися, говорити про те, що відчуває.

Пояснюйте, що пригніченість, сум, страх, гнів, лють, тривога та інші подібні почуття — це природні реакції на насильство і несправедливість. І що ви самі відчуваєте час від часу те саме. Допоможіть дітям навчитися долати неприємні емоції, переключатися на щось інше: враження, справи або події.

* **Говоріть зрозуміло.**

Пояснюйте те, про що запитує дитина, якомога зрозуміліше, використовуючи ті слова, які відповідають її віку та рівневі розвитку. Правильно дібрана інформація допоможе дитині зрозуміти, що насправді відбувається. Проте надлишок інформації може заплутати маленьких дітей і викликати нічні страхи та відчуття незахищеності, тож важливо стежити за цим.Заохочуйте дитину до розмови, але якщо вона цього не хоче, ніколи не наполягайте. У будь-якому разі не варто розповідати дитині різноманітні непідтверджені чутки. Не соромтеся визнати, що не можете відповісти на якісь запитання. Адже насправді це можливість разом із дитиною знайти або сформулювати відповіді. Окрім того, діти повинні знати, що на деякі запитання не існує правильної відповіді: коли ми стикаємося з насильством або коли люди роблять жахливі вчинки. Ви можете сказати, що це турбує дорослих так само, як і дітей.

* **Обмежте доступ до засобів масової інформації**

Намагайтеся убезпечити дитину від перегляду фото- та відеорепортажів із місця трагічних подій. Це особливо важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Часто батьки настільки переймаються драматичними сюжетами на ТБ, що не думають про дітей, які так само можуть їх бачити. Пам’ятайте: такі перегляди можуть бути причиною нічних кошмарів.

* **Намагайтеся підтримувати звичний ритм життя**

Намагайтеся підтримувати звичний ритм життя — це не лише заспокоює, а й є чітким доказом безпеки та стабільності.

* **Уважно стежте за проявами стресу**

Якщо дитина постійно відтворює в іграх події, що сталися з нею, або жаліється на страшні сни, це в жодному разі не можна залишати без уваги! Така поведінка є нормальною відразу після травми і допомагає з нею впоратися. Однак, якщо через місяць або два поведінка не змінюється, а прояви травматичного стресу посилюються — потрібно звернутися до психолога. Пояснюйте дитині, що вам, вашій родині та їй самій нічого не загрожує.

* **Будьте особливо уважні до підлітків**

Якщо підлітки неспокійно сплять або говорять чи думають про самогубство, вживають алкоголь або наркотичні речовини, втрачають апетит, схильні до спалахів гніву, цьому потрібно негайно приділити увагу.

* **Не забувайте про себе!**

Оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки для своєї дитини, вам потрібно піклуватися і про себе. Спілкуйтеся з родиною, друзями, діліться своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, хто пережив або переживає щось подібне. Намагайтеся збалансовано харчуватися. Висипляйтеся, займайтеся спортом, віддавайте перевагу активному відпочинку. А також не нехтуйте розвагами і для себе.

Матеріали з посібника НаУКМА « Травматичний стрес і діти»