



Як підтримати зв'язок з дитиною у психотравмуючих обставинах?

Дитина у будь-якому віці потребує підтримки від батьків і саме така підтримка може запобігти формуванню в дитини, що пережила психотравматичний досвід, посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів чи інших станів.

Дитина завжди має відчувати, що батьки поряд та готові підтримати її у будь-якій ситуації, тому:

- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома різними стравами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтеся, якщо якийсь заняття викликає у дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.
- Як батьки (чи піклувальники), ви є найважливішими людьми у житті дитини. Будьте терплячими та стриманими і завжди пам'ятайте, що дитина раніше чи пізніше обов'язково повернеться до нормального стану.