

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

«Як допомогти дітям, які пережили психотравмуючі події війни»

1. Будьте поруч і створюйте відчуття безпеки

- Найважливіше для дитини — **відчуття, що вона не одна.**
- Частіше говоріть: «Я поруч», «Ти в безпеці», «Я тебе люблю».
- Стабільність, рутину, знайомі речі допомагають знизити тривогу.

2. Приймайте будь-які емоції

- Страх, злість, плач, мовчання, апатія — **нормальні реакції на ненормальні події.**
- Не змушуйте «триматися» або «бути сильними».
- Уникайте фраз:
 - ✗ «Перестань плакати»
 - ✗ «Іншим ще гірше»

3. Слухайте більше, ніж говоріть

- Дозволяйте дитині говорити тоді, коли вона готова.
- Не тисніть запитаннями й не змушуйте розповідати.
- Якщо дитина мовчить — це теж спосіб переживання травми.

4. Говоріть правду, але відповідно до віку

- Відповідайте на запитання чесно, без зайвих страшних деталей.
- Не приховуйте реальність, але **не перевантажуйте інформацією.**
- Обмежуйте перегляд новин, особливо перед сном.

5. Навчайте простих способів заспокоєння

- Повільне дихання, заземлення, фізичні вправи.
- Малювання, ліплення, музика, рух — природні способи зняття напруги.
- Регулярна практика важливіша за «ідеальне виконання».

6. Дотримуйтесь режиму дня

- Сон, харчування, навчання та відпочинок мають бути передбачуваними.
- Режим дає мозку сигнал: *«Життя триває, я в безпеці».*
- Навіть невеликі ритуали мають велике значення.

7. Будьте прикладом здорового реагування

- Діти зчитують емоційний стан дорослих.
- Говоріть про власні почуття спокійно:
«Мені теж страшно, але я знаю, як собі допомогти».
- Показуйте, що звертатися по допомогу — нормально.

8. Не бійтеся звертатися до фахівців

Зверніться до психолога або лікаря, якщо:

- симптоми не зменшуються з часом;
- є проблеми зі сном, харчуванням, навчанням;
- дитина уникає людей, замкнена або агресивна;
- з'являються тілесні скарги без медичних причин.

Професійна допомога — це турбота, а не слабкість.

9. Підтримуйте надію та сенси

- Говоріть про майбутнє, навіть маленьке й близьке.
- Заохочуйте мріяти, планувати, ставити досяжні цілі.
- Підкреслюйте сильні сторони дитини та її здатність долати труднощі.

10. Пам'ятайте головне

Дитині не потрібні ідеальні батьки. Їй потрібні живі, турботливі дорослі, які поруч.

Важливо:

Війна травмує не лише дітей, а й дорослих. Піклуючись про власний психологічний стан, ви допомагаєте і своїй дитині.