



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**Як підтримати дитину, яка переживає
посттравматичний стрес: поради батькам**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**Як підтримати дитину, яка переживає
посттравматичний стрес: поради батькам**



м. Кропивницький

1. Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
2. Частіше обіймайте та притуляйте дитину до себе.
3. Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
4. Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
5. Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
6. Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
7. Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими родичами.
8. Дотримуйтеся звичного режиму дня, створюйте умови для ігор та відпочинку.
9. Відповідаючи на запитання дитини про події, що відбулися, пояснюйте усе простими словами, уникайте подробиць, що можуть налякати, а також пояснюйте, що відбувається у поточний момент.
10. Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про події, які можуть травмувати психіку малечі.
11. Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
12. Будьте терплячими, якщо дитина починає поводитися, як діти молодшого віку.
13. Дозвольте дитині сумувати, вислуховуйте її думки і страхи без осуду, питайте, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб почуватися в безпеці.
14. Чітко визначте правила поведінки дитини та поясніть їх.
15. Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.

1. Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
2. Частіше обіймайте та притуляйте дитину до себе.
3. Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
4. Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
5. Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
6. Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
7. Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими родичами.
8. Дотримуйтеся звичного режиму дня, створюйте умови для ігор та відпочинку.
9. Відповідаючи на запитання дитини про події, що відбулися, пояснюйте усе простими словами, уникайте подробиць, що можуть налякати, а також пояснюйте, що відбувається у поточний момент.
10. Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про події, які можуть травмувати психіку малечі.
11. Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
12. Будьте терплячими, якщо дитина починає поводитися, як діти молодшого віку.
13. Дозвольте дитині сумувати, вислуховуйте її думки і страхи без осуду, питайте, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб почуватися в безпеці.
14. Чітко визначте правила поведінки дитини та поясніть їх.
15. Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.