**ПТСР у дітей: що потрібно знати?**

Ми підготували інфографіку про найпоширеніші реакції дітей на психологічну травму з огляду на вік дитини. Памятайте, що це природна і нормальна реакція на ненормальні події.

Крім того, діти та підлітки можуть відчувати себе винними, що не запобігли трагедії або смерті. У них також можуть виникати думки про помсту. Більшість з цих реакцій є нормальними після травматичної події, з часом симптоми зменшуються.

Якщо симптоми тривають понад місяць, зверніться за професійною психологічною допомогою.

**Як допомогти дитині в перші дні та тижні після пережитої трагедії?**

Можливо так сталося, що дитина не ваша, але вам потрібно про неї тимчасово подбати. Створіть максимально безпечні умови, зберігайте спокій, доброзичливість та спілкуйтесь з дитиною. Важливо піклуватися та бути чуйними, але при цьому проявляти повагу й розуміння до будь-яких реакцій.

* Забезпечте їжею.
* Знайдіть безпечне місце для життя.
* Зверніться за допомогою до лікаря та психолога.
* За можливості забезпечте контакт з родичами та друзями дитини.
* Змушувати дитину розповідати свою історію
* Говорити «все буде добре» або «принаймні ти вижив/-ла».
* Казати, що, на вашу думку, повинні відчувати люди або як люди повинні були діяти.
* Нехтувати медичною та психологічною підтримкою.
* Давати обіцянки, які ви не можете виконати, наприклад «ти скоро поїдеш додому».

**Як батьки можуть допомогти своїм дітям після трагедії?**

Перш за все ви маєте дати раду своїм емоціям, лише в спокої ви можете починати говорити з дитиною. Дитина має відчувати ваш спокій та впевненість. Поясніть дитині, що сталося, при цьому обов'язково наголосіть на наступних моментах:

* Ви її любите.
* Те що сталося, це не з вини дитини.
* Ви зробите все можливе, щоб піклуватися про неї.
* Все, що зараз дитина відчуває – це нормально.
* Дозвольте дітям сумувати або плакати.
* Нехай діти розповідають, пишуть або малюють малюнки про подію та свої почуття.
* Обмежте перегляд новин про війну.
* Приділіть додаткову увагу дітям, особливо якщо вони мають проблеми зі сном.
* Дозвольте їм спати з увімкненим світлом або дозвольте їм спати у вашій кімнаті (на короткий час).
* Намагайтеся зберігати звичний розпорядок (або створіть новий), наприклад, читайте казку перед сном, вечеряйте разом або грайте в ігри.
* Допоможіть дітям відчувати контроль, коли це можливо, дозволяйте їм самостійно приймати рішення, наприклад, вибирати їжу чи одяг.
* Зверніться до психолога, якщо через місяць дитина все ще не може виконувати звичні їй активності.
* Зверніться до лікаря, якщо з’являться нові поведінкові або емоційні проблеми, особливо якщо ці симптоми виникають протягом більше кількох тижнів:

 ⚡️ Спогади (спогади – це розум, який знову переживає подію)

 ⚡️ Підвищене серцебиття та пітливість

 ⚡️ Легко лякається

 ⚡️ Емоційно заціпеніння

 ⚡️ Дитина дуже сумна або пригнічена

* Очікувати, що діти будуть сміливими.
* Просити дітей обговорити подію до того, як вони будуть готові.
* Злитися, якщо діти проявляють сильні емоції.
* Гніватися, якщо вони почнуть мочитися в ліжко, крутитися або смоктати великий палець.

Реакція дітей на травму залежить від реакції дорослих на травму. Батьки можуть допомогти дітям, підтримуючи їх, залишаючись якомога спокійнішими.

**Пам’ятайте:**

🔸 Зцілення вимагає часу.

🔸 Не ігноруйте сильні реакції.

🔸 Зверніть увагу на раптові зміни в поведінці, мовленні, використанні слів або сильні емоції.