

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ СВОЇМ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ



**Спробуйте заспокоїтися. Це заспокоїть вашу дитину.
Скористайтеся запропонованою психологічною допомогою.**

Часто обіймайте дитину і торкайтеся її.

**Переконайтеся, що ви разом і в безпеці.
Покажіть, що ви захистите їх.**

**Поговоріть про почуття дитини з приводу подій, що відбулися.
Гра або малюнок можуть бути більш підходящими для
вираження емоцій.**

**Поговоріть про те, що сталося. Навіть маленькі діти
сприймають те, що їх оточує. Виберіть слова та
формулювання, які відповідають віку дитини.**

**Якщо ви можете, поспостерігайте за деякою
частиною звичайного порядку дня дитини.**

**Якщо дитина зацікавлена в участі в будь-яких
заходах, доручіть їй досить важке завдання.
Нехай дитина відчує себе корисною.**

Приділіть додаткову увагу своїй дитині перед сном.

**Нехай дитина сумує за тим, що
втратила: іграшки, ковдру, свій дім.**

**Не відволікайте дітей, якщо вони грають, тобто
повторюють у своїй грі травматичні події. Так вони з
цим справляються.**