



## ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ З ВИХОДУ З КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ З ДІТЬМИ, РОЗРОБЛЕНА ЦЕНТРОМ ПСИХОТРАВМАТОЛОГІЇ 2.3.2022

**1. Переконайтеся, що ви самі спокійні**, зробіть кілька глибоких вдихів і прийміть комфортну позу перед розмовою. Випийте склянку холодної води самі і запропонуйте дитині. Якщо дитина плаче, заспокойте її, обійміть, візьміть на руки перед розмовою. Скажіть дитині, що ви помітили, що він/вона почувається погано, і ви хочете почути, що його/її турбує.

### **2. Запитайте про факти подій:**

- Що сталося, де і коли це сталося, хто був присутній, чи були ви присутні, чи дитина була одна? Закінчилася ситуація чи ще триває? Якщо ситуація скінчилася, то чим?
- Якщо причиною засмучення є новини або тривожна інформація, переконайтеся, що у вас є така сама інформація. Порівняйте інформацію, якою ви та дитина володієте, розкажіть, що ви знаєте про ситуацію, не сперечайтесь з дитиною.
- Поясніть, що в соціальних мережах також може бути неправдива інформація.
- Ви можете запропонувати подивитися новини разом з дитиною, і він/вона зможе під час перегляду запитати про те, що його/її турбує.
- Якщо причиною є війна, втеча чи переїзд в іншу країну, запитайте в дитини, про що вона думала на різних етапах подій.

### **3. Запитайте, які думки викликала травматична подія/новина.**

- Що дитина подумала по-перше, по-друге і т.д.
- Прийміть навіть дивні думки дитини як спосіб нормально реагувати на тривожну ситуацію.
- Скажіть дитині, що дорослі поміркують, що можна зробити в цій ситуації.
- Чи приходять самій дитині на думку речі, які можна зробити, щоб покращити ситуацію, наодинці, разом з друзями, однокласниками чи батьками.
- Приймайте пропозиції з інтересом і заохоченням.

### **4. Запитайте, які емоції викликала подія/новина.**

- Розпізнайте зміни в активності та пильності вашої дитини: психологічне перезбудження може фізично проявлятися через напругу, серцебиття, задишку, нудоту, втрату апетиту та біль. Низька пильність, у свою чергу, може виглядати як втома, слабкість і параліч.
- Діти в одній сім'ї можуть по-різному реагувати на одну й ту саму ситуацію, звертайте увагу на кожну дитину окремо.
- Розкажіть дитині, як ви помічаєте зміни в його/її організмі.
- Відмічайте зміни також у своєму тілі, сядьте комфортно та глибоко вдихніть. Випийте склянку води, запропонуйте воду також дитині.
- Поясніть, що почуття — це природний спосіб реагування організму на тривожну ситуацію.
- З дитиною, яка перезбуджена, виконайте заспокійливу вправу. Наприклад, з маленькою дитиною можна робити дихальні вправи, дуючи на пір'я або видуваючи мильні бульбашки. Також можна запропонувати дитині подути на власну руку по черзі холодне і гаряче повітря.
- З дитиною у стані низької пильності виконуйте вправу, яка активізує тіло. Це можуть бути танці, рухливі ігри, вправи на розтяжку, плескання в долоні, обертання очима або слідування очима за пальцем з боку в бік. Тіло також можна спробувати напружити і розслабити по черзі, для цього просто встаньте і сядьте кілька разів поспіль.
- Якщо причини занепокоєння дитини — війна, втеча чи переїзд в іншу країну, запитайте дитину, як він/вона ставиться до цих речей, які відчуття викликають в нього/ній розмови на ці теми.

- Хваліть дитину за проговорення своїх почуттів. Скажіть йому/їй, що відчувати різні почуття, такі як страх, тривога, провина, сором і смуток, — природньо.
- Скажіть дитині, що зараз нормально відчувати також радість. Подумайте разом про кілька речей, які викликають в вас радість сьогодні, наприклад, те, що ви разом, друзі, улюблена іграшка або приємний спогад.

**5. Поверніть розмову до теперішнього моменту**, нагадайте, де ви зараз перебуваєте, і що тут безпечно. Заспокойте дитину, нагадайте їй, що про неї піклуються, люблять. Скажіть, що ви з дитиною будете робити далі, наприклад, прогуляєтеся, поїсте, зробите домашнє завдання, займетеся хобі, підете на зустріч з друзями тощо.

**6. Подякуйте дитині за розмову**, за довіру до вас. Скажіть, що ви можете знов поговорити на цю тему пізніше, якщо дитина відчує потребу.

**7. Зверніться за професійною підтримкою для себе**, якщо відчуваєте, що ситуація занадто вимоглива для вас. Поговоріть самі зі спеціалістом.