ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

ПІД СИРЕНИ ТА ВИБУХИ

*Як допомогти дітям пережити війну і залишитися психічно здоровими*

**В Україні вже більше двох тижнів триває повномасштабна війна, яку розв'язала Росія. В умовах постійних вибухів і пострілів дуже складно тримати себе в руках навіть дорослим, не кажучи про дітей. Так, освітній центр Верховної Ради України розповів, як допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям.**

Травматичний досвід може по-різному впливати на підлітків, зокрема може змінити їх світогляд.

* "Частіше після пережитого травматичного досвіду, підлітки відчувають сором і можуть мріяти про помсту.
* Травмуюча подія для підлітків може привести до радикальних змін їх світогляду. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка", - йдеться в повідомленні.

Освітній центр Верховної Ради України дав ряд рекомендація для батьків, які допоможуть дітям пережити травматичний досвід дітям у підлітковому віці.

* "Дитину такого віку необхідно заохочувати до обговорення його тривог, вираження страху і смутку. Разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. Головне-залучити до діалогу.
* Важливо пояснити, що всі їхні почуття нормальні, в тому числі злість.
* Допомагати фільтрувати інформацію, так як вміння аналізувати ще не сформоване.
* Допомагати позбавлятися від сильних емоцій. Говоримо підліткам, що плакати - нормально, кричати - нормально, злитися - нормально.
* Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, користуватися будь-якою можливістю випустити його через фізичну діяльність або гру.
* Набагато легше переживати те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчуваємо причетність до спільної справи. Зараз Підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відстежуючи фейки.
* В тривозі завжди задіяно тіло. Обійми-стратегічно важливий ритуал", - порекомендували батькам.