

Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

Рекомендації для педагогів

- *Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.* Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчути, що вона в безпеці. Вона має розуміти, що навчальний заклад — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину уникайте додаткового тиску на неї.
- *Надавайте дитині можливість вибору.* Здебільшого травмуючі події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.
- *Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.* Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.
- *Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей,* які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.
- *Не слід замовчувати травмуючу ситуацію.* Дитині складно «просто забути про все». Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається.
- *Будьте готовими до непростих запитань:* «Чому відбулася та чи та подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства, військові та міліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).
- *Оголошіть хвилину мовчання.* Поясніть дітям, що в такий спосіб ушановують загиблих.
- *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і навчатися разом з однолітками,* адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
- *Будьте готовими до діалогу з дитиною.* Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травмуючі ситуації.
- *Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося.* Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально. **Ошибка! Не указано имя файла.**
- *Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.* Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.
- *Будьте пильними до явищ навколишнього середовища,* що можуть спричиняти певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки тощо). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травмуючі події. Допомогайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.
- *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми.* Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.
- *Звертайте увагу на реакцію однолітків на дитину,* яка переживає посттравматичний стрес, та інформацію, якою вони обмінюються. Убережіть дитину від цікавості однокласників та захистіть однокласників від деталей і подробиць травмуючої ситуації, які можуть їх налякати, засмутити тощо.
- *Установіть чіткі межі неадекватної поведінки,* розробіть логічні (однак не каральні) наслідки. Пам'ятайте, проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними із психотравмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.

- *Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.*