

## Как общаться с ребенком во время посттравматического стресса

**Создайте обстановку эмоциональной стабильности.** Обнимайте ребенка, разговаривайте с ним, играйте вместе. Повторяйте, что вы – рядом, что все хорошо, он в безопасности. Увеличьте двигательную активность.

**Избегайте негативных эмоций.** Реже посещайте места массового скопления людей. Не позволяйте ребенку в одиночестве смотреть телевизионные новости. Старайтесь не отвечать на агрессию ребенка.

**Читайте вместе.** Читайте рассказы и сказки, где описываются сюжеты преодоления страха героями. Если ребенок захочет, обсудите истории. Поговорите с ребенком о тех чувствах, которые он испытал или испытывает. Вы можете сказать, что многие люди испытывали тревогу, страх, гнев, беспомощность. И что эти чувства – нормальны.

**Контролируйте общение.** Не настаивайте на разговорах, но отвечайте на вопросы ребенка о травматической ситуации. Не говорите: «Тебе это не понять», «Поймешь, когда вырастешь», «Я не могу тебе пояснить». Всегда есть что сказать. Постарайтесь, чтобы фразы были доступными и не пугали ребенка.

**Не занижайте чувства ребенка.** Дайте понять: вы всерьез относитесь к детским переживаниям и вы знали других детей, которые тоже через это прошли. Например, скажите: «Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось».