

# *« Як відновити психологічний ресурс дитини вдома.*

## *Шість порад.»*

(Консультація для батьків)

Психологічно компетентні батьки самі, в домашніх умовах можуть забезпечити дитині психологічний ресурс або відновлення його після травмуючих подій!

## **Шість підказок**

**1. Похвала.** Під час травматизації самооцінка дитини може знижуватись. Описова похвала дозволить підтримати її на нормальному рівні. Знаходьте ситуації, за які дитину реально можна похвалити, опишіть їх, звертайте увагу малечі на речі чи дії, які в неї гарно виходять.

**2. Стабільність.** Батьки можуть забезпечити дитині стабільне середовище. Варто організувати простір довкола дитини так, щоб він був звичним, малечі легко було б в ньому орієнтуватись. Цьому сприяє дотримання сімейних традицій (вечеря разом, казка перед сном, настільні ігри).

**3. Передбачуваність.** Дитина повинна знати що буде зараз, через годину, завтра. Перед тим як йти кудись (чи ви готуетесь до зустрічі гостей) попередьте малечу, розкажіть «хто», «куди», «навіщо».

**4. Чуттєвість.** Говоріть більше про почуття дитини і розкажіть про свої. Не блокуйте прояв так званих «негативних» (злість, гнів, страх і т. д.) Таким чином ви розвиваєте емоційну сферу дитини і допомагаєте проявитись по чуттям, які за певної причини залишились не проявленими. Можна порадити книгу Гжегожа Касдепке «Велика книга почуттів».

**5. Сумісна творчість.** Пригадайте який вид творчості вашій дитині подобається найбільше – ліплення, малювання, аплікації чи можливо щось більш вишукане – створення прикрас чи вишивання? І займіться цим з малечю. При цьому не критикуйте і намагайтесь не оцінювати результат творчої діяльності. Улюблений вид діяльності розслабляє і заспокоює. А коли поряд ще й рідна людина – взагалі має великий терапевтичний ефект.

**6. Мінімум новинок.** Певний період часу, по можливості, не відвідуйте нових місць та не займайтесь новими видами діяльності. Для пізнання нового витрачається велика кількість енергій, а для дитини під час травми потрібно її якщо не накопичувати, то хоча б зберігати.

