

Розуміння психологічної травми



5 способів підтримати вашу дитину

Регулярний розпорядок дня:
Намагайтеся, щоб дитина щодня їла
та лягала спати в один і той самий час.

Регуляція емоцій:
Використовуйте заспокоїливі техніки,
щоб допомогти дитині впоратися зі
своїми емоціями.

Обмеження впливу:
Установіть батьківський контроль на телефоні
дитини, щоб обмежити доступ до
травматичного контенту, та скоротіть час
користування екранами.

Заохочення творчості:
Дозвольте дитині малювати, вести щоденник і
розмовляти з вами про свої почуття. Виділяйте
час, щоб спокійно та уважно її слухати.

Звернення до лікаря:
За потреби зверніться до свого лікаря,
щоб дізнатися, яку підтримку можна
отримати через NHS.

