

# ПОРАДИ ВІД ПСИХОЛОГА: ЯКЩО ДИТИНА ПОБАЧИЛА ЩОСЬ СТРАШНЕ І ЗЛЯКАЛАСЯ

## ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

Діти чутливі до емоцій дорослих, тому якщо ви збережете спокій, це допоможе дитині почуватися в безпеці. Навіть якщо ситуація вас теж налякала, спробуйте не панікувати й контролювати свої реакції.



## ВИСЛУХАЙТЕ ДИТИНУ

Запитайте, що саме її налякало. Дайте їй можливість висловитися, не перебиваючи й не применшуючи її страхи. Наприклад, скажіть:  
▶ “Ти виглядаєш наляканим (наляканою). Хочеш розповісти, що сталося?”



## 3

## НАЗВІТЬ ЕМОЦІЇ

Допоможіть дитині зрозуміти та висловити свої почуття:  
▶ “Тобі зараз страшно? Це нормально, всі часом бояться”. Це допоможе їй усвідомити, що страх — це природна реакція, яку можна опанувати.



## ЗАПЕВНІТЬ У БЕЗПЕЦІ

Поясніть, що зараз їй нічого не загрожує. Якщо це був страшний сон чи сцена з фільму, поясніть, що це не реальність. Якщо ж щось сталося в реальному житті, скажіть, що ви поруч і потурбуєтесь про її безпеку.



## 5

## ПОЯСНІТЬ СИТУАЦІЮ ДОСТУПНО

Якщо дитина побачила щось страшне, наприклад, сюжет про війну, нещасний випадок або щось моторошне в інтернеті, поясніть, що саме сталося простими словами, без зайвих жахів.  
▶ “Це виглядає страшно, але це лише фільм” або  
▶ “Так, інколи трапляються складні ситуації, але є люди, які допомагають і все виправляють”.



## 6 ДОЗВОЛЬТЕ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ЧЕРЕЗ ГРУ АБО ТВОРЧІСТЬ

Діти часто проживають страхи через малювання, гру чи інші творчі заняття. Запропонуйте намалювати те, що її налякало, а потім зробити щось смішне з цього малюнка, наприклад, домалювати героям смішні капелюхи.



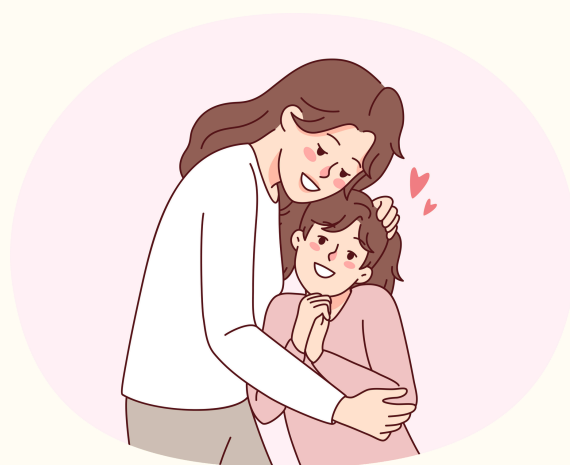
## 7 ОБІЇМИ ТА ТАКТИЛЬНИЙ КОНТАКТ

Фізична підтримка — дуже важлива. Обійміть дитину, потримайте за руку, погладьте по голові. Це дає відчуття безпеки.



## 8 УНИКАЙТЕ ПОГЛИБЛЕННЯ СТРАХУ

Не змушуйте дитину знову й знову розповідати про страшне, не підсилюйте її страхи питаннями на кшталт “А тобі ще страшно?”. Також не використовуйте залякування у вихованні.



## 9 ДОТРИМУЙТЕСЯ ЗВИЧНОГО РОЗПОРЯДКУ ДНЯ

Якщо дитина злякалася перед сном, спробуйте заспокоїти її через читання доброї казки, обговорення приємних моментів дня або спокійну музику.



## 10 ЯКЩО СТРАХ НЕ МИНАЄ — ЗВЕРНІТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА

Якщо після страшного епізоду дитина постійно переживає, погано спить, боїться залишатися одна або уникає певних місць чи людей, варто звернутися до дитячого психолога.

