Щойно землю вкриває сніг, діти радісно беруться до улюблених розваг — гри у сніжки, катання на ковзанах, санках і лижах. Однак майже всі зимові види фізичної активності пов'язані не лише з веселощами, а й з певною небезпекою, тож узимку зазвичай зростає рівень дитячого травматизму. Батьки переймаються: чи можна запобігти травмуванню дитини? Як убезпечити її від психологічних наслідків фізичного травмування?

Фізичні травми є невід'ємною частиною дитинства, нормальної фізичної активності дитини, її динамічної взаємодії з іншими дітьми. Травма, як-от забій, розтягнення чи перелом, може трапитися з дитиною де завгодно — на дитячому майданчику, вдома тощо. І у випадку дитячого травмування батьки мають чітко знати, як їм поводитися, що варто і чого не слід робити. Адже те, як реагують батьки на сам факт травмування дитини, як поводяться в її присутності, значно впливає на фізичний та психологічний комфорт дитини, а відтак на ефективність лікування та швидкість одужання.

Під час травмування дитини батькам та іншим дорослим, попри тривожність, страх та інші емоції, слід контролювати міміку, адже дитина за виразом їхніх облич одразу зрозуміє, що сталося щось погане. Окрім того, такі емоції дорослих породжують в дитини комплекси, відчуття провини й неповноцінності. Зазначимо, що цей «ефект» посилюється, коли так поводиться більш ніж один дорослий. Впевненістю дорослих надихається і дитина.

Також не слід повторювати фрази на кшталт: «Знову ти мене не слухаєшся!», «Я ж тобі казала!» тощо. Подібні вислови, ще й сказані суворим, похмурим або істеричним тоном, викликають у дитини протест та негативізм, заважають їй правильно засвоїти цей життєвий урок.

Батькам не слід при дитині проявляти страх, невпевненість **та** безсилля. Зрозуміло, що більшість батьків не є за професією медичними працівниками, аби під час травмування одразу зрозуміти стан дитини. Проте в її очах вони залишаються (а отже певною мірою мають бути] експертами з усіх питань. Саме з батьківської поведінки дитина «зчитує» інформацію — чи все гаразд, чи вона в безпеці, чи батьки її люблять і готові про неї піклуватися. Тож за будь-яких обставин батькам необхідно зберігати спокій і «дорослість» своїх реакцій.

У жодному разі не можна брехати дитині щодо її стану та термінів одужання. Якщо батьки не знають достеменної відповіді на запитання, — потрібно відповідати, обираючи зрозумілі дитині, позитивні й, найголовніше, правдиві формулювання.

У розмовах зі знайомими в присутності дитини батькам не варто знову і знову описувати подію, що з нею сталася, супроводжуючи розповідь подробицями про її нинішній стан. Обговорення дитячої травми з різними людьми з метою пожаліти, а тим паче — присоромити дитину викликає у неї відчуття приниження, спонукає замкнутися в собі. Тож стан дитини й подробиці, пов’язані з ним, батьки можуть обговорювати у присутності дитини лише з її лікарем.

Звичайно, батькам доведеться поговорити про особливості функціонування травмованої дитини та її тимчасові фізичні обмеження, зокрема, із працівниками дошкільного закладу, якщо дитина в цей період його відвідує. Але робити це необхідно не в її присутності. Додамо, що батьки в такій ситуації мають просто надати фахівцям вказівки та певні роз’яснення, аби спростити їм роботу з дитиною, а не вести про це палкі бесіди для власного емоційного розрядження.

Зрештою, батьки не мають права карати дитину — наприклад, погрожувати, що вона не отримає подарунка на день народження, чи скасовувати запланований та очікуваний дитиною захід. Не забуваймо, що кожна людина може і навіть має право хворіти. Абсурдно покладати на дитину повну відповідальність за її хворобу чи травмування, оскільки чинників ризику завжди багато. Діти зазвичай не ушкоджують навмисно своє тіло, і для них достатнім покаранням є біль та хворобливий стан, що перешкоджає нормальному, звичному режиму життя.

Зазначимо, що скасовувати заплановані заходи слід, лише якщо стан дитини унеможливлює їх відвідання. Натомість під час хвороби (перебування в гіпсі] можна разом із дитиною намітити інші плани — хоч і віддалені, але реальні та привабливі для неї. Аби психологічно дитина прагнула одужати швидше.

У результаті будь-якої фізичної травми у дитини виникає дискомфорт — фізичний і психологічний. Батьки своєю поведінкою можуть зменшити або посилити його.

Як не дивно, навіть надмірне прагнення батьків зменшити фізичний дискомфорт дитини може бути недієвим, ще й додатково травматичним для неї. Тож їм потрібно прагнути до поміркованого, розумного ставлення до ситуації.

Для забезпечення фізичного комфорту дитини після травмування батькам слід:

- стежити, аби уражена ділянка тіла дитини була захищена;
- пристосувати предмети побуту, аби полегшити дитині дії, — зокрема, дати ложку з вигнутою ручкою, товстіший олівець, використовувати взуття на кілька розмірів більше тощо;
- за потреби купити або взяти на прокат спеціальне приладдя, що дасть дитині змогу менш болісно та більш ефективно долати час перенесення травми — як-от корсет, пов'язка, стабілізуючий пояс тощо.

Якщо дитина відмовляється від приладдя, вередує — слід пояснити їй, що воно є необхідним, адже пришвидшує одужання.

Аби забезпечити дитині психологічний комфорт, батькам насамперед слід усувати стресори**,** з якими дитина не в змозі впоратися самостійно, наприклад вимикати телевізор, зашторювати вікна, коли яскраво світить сонце, тощо. Зазначимо, що не варто раптово щось змінювати в щоденному побуті дитини.

Наприклад, якщо дитина призвичаєна складати свої речі самостійно й під час травми фізично у змозі це робити, — батькам не слід починати все раптово робити за неї. Якщо ж такої звички немає — тим паче не варто змінювати плин речей і починати чогось категорично вимагати, посилюючи «виховний тиск». Також через травмування не варто збільшувати (чи запроваджувати, якщо такого сімейного звичаю не було) винагороду за виконання дитиною певних завдань.

Батькам варто зменшити акцентовану увагу оточення (а також свою) до певних ознак, що з’явилися в тілі дитини після травмування, — як-от шкутильгання, невправні рухи рукою тощо, — не висловлювати побоювань чи страхів щодо цього. У дитини не має закріпитися думка, що фізична вада (тим паче — тимчасова) робить її неправильною, гіршою, ніж вона була раніше. Зміни в рухах дитини батьки мають обговорити з лікарем. Це дасть змогу продуктивніше виправляти наслідки травмування без надмірної уваги до них.

Якщо ж дитина сама раз у раз повертається до теми травми — потрібно дати їй змогу виговоритись, уважно її слухати, але чітко контролювати межу, за якою дитина намагається маніпулювати дорослими, викликаючи до себе жалість. Розмовляти з дитиною потрібно усміхнено, бадьоро, згадуючи про ігри та розваги, що знову стануть можливими після одужання.

Можна у певний момент розмови перевести тему травми у площину гри. Наприклад, перебинтувати улюблену іграшку в тому місці, де у дитина травма («Бачиш, ведмедик також захворів, але одужує разом із тобою!»), — це діє заспокійливо, зменшує

тривожність дитини. Варто дозволяти друзям дитини робити наліпки, написи або малюнки на гіпсі, якщо дитина сама цього хоче. Так дитина більше відчуватиме підтримку.

Батькам за можливості слід брати активну **участь** у спеціалізованих реабілітаційних заняттях з дитиною, а вдома — обов'язково приділяти час виконанню вправ, запропонованих фахівцями.

Протягом лікування травми та під час подальшої реабілітації батьки мають співпрацювати з різними фахівцями, які роблять внесок в одужання дитини. Одним із них є фізіотерапевт — головний фахівець у період реабілітації після травми. Цей лікар використовує широкий спектр заходів, зокрема масаж та фізичні вправи, добираючи їх індивідуально, з огляду на характер ушкодження та фізичні можливості дитини. Головним завданням реабілітації є тренування травмованої частини тіла дитини та повернення звичної активності та вправності всього тіла.

Етап реабілітації після травми не завжди є для дитини безболісним і приємним. Тож під час виконання дитиною фізичних вправ батьки мають зважати на її стан, зокрема звертати увагу на вираз обличчя. Звичайно, фізіотерапевт є завжди уважним до найменших змін у міміці дитини під час заняття. Проте батьки також мають знати, які мікрорухи обличчя дитини сигналізують про больові або будь-які неприємні відчуття.

Більшість дітей у дошкільному віці не можуть маніпулювати м'язами обличчя, не вміють приховувати почуття й емоції, тож сповна передають їх у міміці та мікрорухах тіла. Батькам дуже важливо зважати на дрібні деталі міміки дитини, як-от зморщена верхня губа, широко розплющені очі, тремтіння шиї — вони вказують на те, що дитина відчуває біль. Варто стежити за зв'язком таких реакцій з виконуваними діями — справжні реакції є раптовими, чіткими; за зменшення стимуляції спадає і напруження тих чи тих мімічних проявів. Така уважність батьків є вкрай важливою під час виконання фізіотерапевтичних вправ з дитиною вдома за відсутності фахівця. Працювати з тією чи тією частиною тіла потрібно в межах комфорту дитини.

Наголосимо, що фізіологічні вправи вдома батьки мають виконувати з дитиною винятково **за** рекомендаціями фізіотерапевта**.** Лише помірне, доцільне навантаження на травмовану ділянку тіла (і загалом усе тіло) є корисним для дитини. Межі навантаження потрібно розширювати поступово, відповідно до можливостей дитини на конкретному етапі реабілітації, у жодному разі не долаючи больовий поріг «через силу».

Батьки, звичайно, не в змозі передбачити всі неприємності, що можуть трапитися з дитиною. Проте їм варто систематично застосувати певні заходи, аби зменшити ймовірність фізичного травмування дитини. Як приклади таких заходів назвемо:

- щоденні фізичні вправи на розминку м'язів та суглобів, вправи на

групування на матрацах чи матах посеред кімнати або у спортивній залі;

- раціональне харчування, що забезпечує достатню кількість кальцію в організмі дитини;
- заохочення дитини до різних видів фізичної активності, які дадуть навантаження на всі групи м’язів (плавання в басейні, гра у футбол, бадмінтон тощо};
- щорічний повний медичний огляд дитини з проведенням відповідних аналізів.

Коли дитина зазнала фізичного травмування, батьки мають бути терплячими, позитивно налаштованими, уважними. Не нарікати при дитині на матеріальні та часові витрати, спричинені її травмою. Натомість батькам слід знайти переваги цієї ситуації та фокусуватися на них. Така вимушена відпустка для догляду за травмованою дитиною дає змогу:

- збільшити час спілкування з дитиною;
- налагодити чи поглибити емоційні зв’язки між членами родини;
- приділити увагу розвитку здібностей дитини та відновленню її фізичного здоров'я.

Насамкінець зазначимо, що найголовніше — не занепадати духом, адже дитина безпосередньо переймає психологічний настрій батьків і відповідно до нього моделює думку про свій стан і саму себе.