

# Як допомогти дитині подолати травматичну подію: практичні поради



Діти не мають можливості висловити тривогу або побоювання за допомогою слів. Вони просто не мають достатнього словникового запасу. Підлітки мають такий словниковий запас, але їм може не вистачати зрілості та життєвого досвіду, аби правильно ідентифікувати почуття, котрі вони відчують. Як діти, так і підлітки схильні до впливу того середовища, що їх оточує.

Травматична подія може злякати батьків або опікунів. Дітей вона може злякати ще більше та викликати більш сильну тривогу. Діти переживають ту саму подію, що й дорослі, котрі оточують їх. Вони піддаються впливу тих само фотографій, історій у друкованих ЗМІ та телевізійних кадрів, що й ви.

Діти схожі на губку, що вбирає у себе світ. Вони чудово розуміють, коли дорослі навколо них відчують потужну емоційну реакцію. Діти потребують того, щоб їх почуття були визнані. Важливо пам'ятати, що навіть якщо дитина не розмовляє про подію, це не означає, що подія забута чи неважлива. Діти та підлітки частіше висловлюють свою реакцію за допомогою дій, а не слів. Будьте уважними та проявляйте особливу турботу в цей хаотичний і нестабільний час.

Діти у вашому житті потребують відчувати впевненість у тому, що поруч із вами вони знаходяться у безпеці. Важливо дати зрозуміти, що висловлювати емоції та дозволяти їм виходити назовні – це нормально. У такий час діти, вірогідно, будуть дуже чутливими та уважними до реакції оточуючих їх дорослих.

Діти, які перебувають під вашою опікою, потребують відчувати впевненість у тому, що дорослі, котрі їх оточують, потурбуються про їхню безпеку та захищеність. Дітей необхідно заохочувати до висловлення переживань. Обійми, ще одна розмова чи ще п'ять хвилин перед сном – це лише деякі приклади того, що ви можете зробити, аби заохотити дітей та дати їм впевненість. Дозвольте дітям казати вам про те, що їм потрібно, звертаючи увагу на їхні дії або прохання.

## **Можливі реакції вашої дитини, котрі ви можете помітити**

- Дратівливість, хвилювання, збентеження
- Замкнутість, заперечення, смуток
- Порушення сну, кошмари
- Збільшений рівень тривожності, сильні страхи
- Зміна апетиту
- Стрес, спричинений відсутністю батьків у зв'язку з роботою або подорожжю
- Перевірка правил домашнього розпорядку – одяг, час повернення додому, робота по дому
- Мовчазність, зниження комунікабельності
- Відчуття безпорадності або злості
- Підвищена схильність до нещасних випадків / незграбність
- Словесні спалахи гніву
- Проблеми з концентрацією
- Повернення до/ збільшення нічного нетримання сечі або інша регресивна поведінка

Зазвичай ці реакції – тимчасові, і часто вони минають за три-шість тижнів. У той же час такі реакції можуть завдавати незручностей, впливати на концентрацію, продуктивність і навіть порушувати режим сну.

## **Що ви можете зробити**

- Не залишайте дитину наодинці у новому місці
- Розмовляйте зі своєї дитиною про біду
- Заохочуйте свою дитину до розмов
- Скажіть, що боятися – це нормально
- Щодня діліться своїми планами з дитиною
- Уважно ставтеся до інформації у ЗМІ, котра робить свій внесок до рівня стресу/тривогу, як вашого, так і вашої дитини

- Упорядкуйте свій день, наскільки це можливо
- Залишіться разом, аби показати, що ви не зникнете
- Підтримуйте та обіймайте
- Слухайте
- Дайте їй знати, що ви теж боялися
- Переконайте її, що вона знаходиться у безпечному місці
- У випадку, коли це безпечно, дозволяйте своїй дитині допомагати з прибиранням
- Постійно пояснюйте, розмовляйте та слухайте

Відхід до сну може бути проблемним. Ваша дитина може боятися темряви, відмовлятися спати наодинці, без вас та/ або бачити кошмари або знову почати мочитися в ліжку.

### **Що ви можете робити перед сном**

- Поясніть, чому стає темно
- Похваліть дитину за гарні вчинки
- Залишіть світ увімкненим, а двері – відчиненими
- Почитайте своїй дитині
- Поговоріть по мрії
- Не підвищуйте голос
- Домовтеся з дитиною про час відходу до сну
- Розкажіть історію про щось гарне, що відбулося протягом дня

Важливо допомогти вашій дитині висловити почуття. Якщо утримувати свої реакції всередині, це призведе до того, що вони заховаються та повернуться у ту мить, коли ви будете найменше очікувати на це. Також поспілкуйтеся з іншими батьками, вихователями, вчителями вашої дитини або директором школи, щоб обговорити інші ідеї або припущення, знайти підтримку та ресурси.