

# Якщо ваша дитина пережила травматичну подію

Факт, що діти проходять через травматичні події може бути важко прийняти й усвідомити. Коли діти все ще страждають, важливо, щоб дорослі, особливо батьки, були поруч і підтримували якомога найкраще. Не дивно, що у дітей виникають реакції на важкі події. Щоб мати можливість допомогти дитині, ви повинні знати, які реакції є розповсюдженими і розуміти, що це спосіб дитини справлятися з тим важким, що сталося або відбувається. Діти реагують по-різному, а деякі взагалі не реагують. Велике значення має і вік дитини. Важливо бути уважним і чуйним до потреб окремої дитини. Переважна більшість дітей, які отримують підтримку, близькість і розуміння відповідно до своїх потреб, знову почуватимуться добре.

## Перші реакції

Одразу після події діти можуть відчувати страх, сум або розгубленість. У деяких дітей емоції можуть стати настільки сильними, що дитина «вимикається». Наймолодші діти можуть стати апатичними і з ними важко буде контактувати, а старші діти можуть сприйматися як байдужі або ніби вони уникають контактів з іншими. Дітям часто важко зрозуміти, що трапилось і які це матиме наслідки. Реакція дорослих, особливо батьків, стає для дитини важливим сигналом. У той же час виявилось, що власний досвід дитини про подію має велике значення для того, як дитина себе емоційно відчуває. Велику роль відіграє те, яке враження дитина склала про небезпеку для себе чи сім'ї, і не лише те, наскільки фізично постраждала дитина чи родичі.

## Страх

Коли відбувається щось серйозне або травматичне, відчуття того, що світ є безпечним місцем, може зникнути. Діти можуть почувати себе особливо вразливими і боятися, що станеться щось ще. Багатьох людей лякають раптові події, а також гучні звуки або щось інше, що нагадує людям про подію. Страх також може посилюватися щодо інших речей, які не мають нічого спільного з подією, таких як темрява, перебування на

самоті або віддалення від батьків. Діти можуть проявляти свою стурбованість різними способами. Маленькі діти можуть стати чіпкими, плаксивими, їх важко втішити або грати з ними так, як раніше. Діти старшого віку можуть стати загалом тривожними, або вони можуть втратити інтерес до речей, які їм подобалися раніше.

## Нав'язливі нагадування

Все, що нагадує дитині про подію, може знову оживити попередні неприємні переживання, навіть запахи та смаки. Те, що сталося, може повернутися у вигляді образів у пам'яті. Іноді ці нагадування можуть бути страшними. Тоді деякі діти можуть уникати думати про те, що сталося, щоб знову не хвилюватися. Інші діти можуть показати, що вони пережили у грі або малюнках.

## Проблеми зі сном і кошмари

Дітям зазвичай важко заснути ввечері або вони можуть прокидатися сумними вночі, можливо, через кошмари.

## Фізичні реакції

Організм може реагувати. У дітей може боліти живіт, з'явиться головний біль або нетримання сечі. Протягом певного часу дитина може не хотіти їсти або їсти більше, ніж зазвичай.

## Відношення до інших

Діти можуть стати більш активними, неспокійними, їм може бути важче зосередитися. У той же час вони можуть стати більш роздратованими і злими.

Під час стресового періоду дитина може не впоратися з тим, чого раніше навчилася.

Для дитини це може призвести до труднощів у школі, а іноді й до конфліктів з батьками, братами, сестрами, друзями та іншими дорослими. Якщо дорослі, які оточують дитину, розуміють, в який спосіб дитина справляється зі складнощами, тоді ризик того, що дитина відчує, що її не розуміють або їй самотньо, зменшується.

## Зміна думок

У дитини можуть з'являтися думки про справедливість, наприклад, про те, що вона вчинила добре на відміну від інших. Або почуття провини, коли дитина думає, що вчинила не досить добре. Віра в те, що хороші речі можуть статися або що є майбутнє, яке можна планувати, може на деякий час зникнути. Діти старшого віку та підлітки можуть бути стурбовані думками про власні реакції після того, що сталося.

## Потреба дітей у грі та радості

Багато дітей знаходяться між станами, коли в один момент вони бувають під впливом того, що трапилося, а невдовзі після цього - щасливі і, як зазвичай, грають і спілкуються з іншими. Це власний спосіб дитини регулювати те, що є складним. Важливо дозволяти дитині жити природньо у важкій ситуації. Це також може стосуватися дорослих, ми часами забуваємо, а потім повертаємося до важких переживань про те, що сталося і що відбувається зараз.

## Декілька простих порад

Реакція дітей – це нормально  
Пам'ятайте, що реакція дітей після серйозного інциденту – це нормально. Це не обов'язково означає, що дитина особливо чутлива і в довгостроковій перспективі матиме проблеми. Також нормально, якщо дитина взагалі не реагує. Це не означає, що вона нечутлива. Головне допомагати дитині там, де вона є. Намагайтеся, щоб власні турботи не впливали на дитину занадто сильно.

## Бути поруч

Найголовніше, щоб ви були поруч зі своєю дитиною. Просто сидіти поруч і демонструвати свою турботу може бути цінним. Під час певного періоду часу близькість і фізичний контакт особливо важливі, іноді навіть вночі.

## Поговоріть зі своєю дитиною

Дайте дитині можливість поговорити, оскільки розмови можуть допомогти краще зрозуміти, що сталося. Дозвольте дитині підходити до складного маленькими кроками разом з вами і підтримуйте темп дитини. Будьте чуйними і готовими вислухати, коли ваша дитина хоче поговорити, навіть якщо ви не можете дати пораду або відповісти на запитання дитини. Якщо ви, як дорослі, берете на себе ініціативу розповісти про те, що сталося, і помічаєте, що дитина цього не хоче, почекайте і покажіть, що ви є доступні у разі потреби. Пам'ятайте, що те, що, на вашу думку, хвилює вашу дитину, може бути не те саме, про що дитина дійсно хвилюється. Важливо активно прислухатися до досвіду дитини. Заохочуйте власні ініціативи та пропозиції дитини.

## Дозвольте дитині виражати себе іншими способами

Не всім дітям підходить розмовляти, і відразу, коли щось сталося, буває важко передати словами, через що ви пройшли. Дайте дитині можливість проявити себе іншими способами, наприклад, малюючи, граючи, пишучи, читаючи та слухаючи музику. Якщо ви помітили, що дитина багаторазово грає або малює одне і те ж, вам, дорослому, може знадобитися допомога. Разом ви можете зробити гру чи історію інакшою і дозволити їй мати кращий кінець.

## Інформуйте свою дитину

Дітям, як і дорослим, потрібна допомога, щоб зрозуміти речі, їм потрібна інформація про те, що сталося і що станеться. Їм також варто знати, чому вони та інші навколо них так реагують. Намагайтеся бути чесними, оскільки це найкраще для дитини у довгостроковій перспективі. Адаптуйте те, що ви розповідаєте, до рівня розвитку дитини і дізнайтеся, чи вона справді зрозуміла. При цьому дітям не потрібно чути все, наприклад, про що говорять дорослі по телефону.

Перегляд телевізора або перегляд події через Інтернет може знову налякати дитину. Захистіть дитину і натомість розкажіть їй самі те, що знаєте.

### **Подаруйте дитині надію**

Дітям може бути важко зрозуміти, що не завжди буде так, як зараз. Вам, як дорослому, варто поговорити зі своєю дитиною, про те, що їй знову стане краще. Діти також потребують впевненості, що вони зараз у безпеці.

Важливо дотримуватися розпорядку та брати участь у заходах

Добре, якщо дитина зможе якомога швидше повернутися до якоїсь форми повсякденного життя та рутини. Для більшості дітей також важливо мати можливість бути з однолітками. Намагайтеся жити у звичайному ритмі життя, дотримуючись таких розпорядків, як прийом їжі та відхід до сну. Можливість рухатися та займатися фізичною активністю також може бути корисною, треба до неї заохочувати.

### **Дозволяйте дитині бути присутньою**

Коли хтось із близьких помер, діти можуть відвідувати похорони чи інші ритуали, коли це можливо. Тоді дитина повинна бути добре підготовлена до того, що станеться. У цей час поруч з дитиною повинен бути дорослий, а потім їй потрібно дати можливість розповісти про свої переживання.

Подумайте про свої потреби як дорослого  
Як батькові, іноді буває важко зрозуміти, що відчуває ваша дитина, особливо коли те, що сталося, сильно вплинуло і на вас. На дітей впливає те, як почуваються та поводяться батьки та інші важливі дорослі. Може бути складно давати дитині все, що потрібно, коли ви самі погано себе почуваєте. Тому переконайтеся, що ви, як дорослі, отримуєте необхідну допомогу та підтримку від інших.

### **Дайте іншим прочитати цей інформаційний бюлетень**

Оскільки дитина, яка постраждала від травматичної події, може певний період поводитися по-різному, важливо, щоб оточення знало, через що дитина пройшла і як вона може відреагувати.

### **Вчасно звертайтеся за допомогою**

Діти знаходяться в стадії розвитку і можуть, у разі сильних або тривалих реакцій, які впливають на життя дитини, дуже потребувати допомоги фахівців, які не є членами сім'ї. Ви можете зателефонувати за номером медичної довідки 1177 або звернутися до центру первинної медико-санітарної допомоги за допомогою та підтримкою.

Матеріал підготовлений Регіональним центром знань з психології криз і катастроф, Регіон Стокгольм.