

Недригайлівський заклад дошкільної освіти ясла-садок комбінованого типу
«Барвінок»
Недригайлівської селищної ради
Сумської області

ГРУПОВА КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ТЕМУ:
ВПЛИВ ПОСТТРАВМІВНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ НА ДИТИНУ: ЩО
РОЗПОВІСТІ БАТЬКАМ

Жовтень – 2025

Під час воєнних подій збільшилася кількість чинників, що спричиняють у людей різного віку посттравмівні стани. Скористайтеся підказками психолога, щоб провести консультацію для батьків вихованців щодо особливостей впливу психологічної травми дорослих на дитину та надати рекомендації, як його мінімізувати

Повернутися до звичного життя після пережитої травмівної події складно будь-якій людині. Потрібно не лише дбати про себе, а й контролювати вплив свого психологічного стану на близьких людей. Ця проблема особливо актуальна для сімей, у якій є діти дошкільного віку. Адже дошкільники чутливі до переживань батьків, легко переймають їх, хоча не повністю розуміють ситуацію. Тому потрібно вжити всіх можливих заходів, аби переживання травми батьками не вплинуло на розвиток особистості дитини, не травмувало її.

Як діти реагують на емоційний стан батьків

Сім'я — це система, члени якої постійно взаємодіють одне з одним. Коли в житті родини стається травмівна подія, то вона впливає на всіх її членів, зокрема й дітей. Однак реакція на таку подію може різнитися залежно від віку дитини, ступеня зануреності в ситуацію та рівня психологічного дискомфорту через травмівну подію. Наприклад, діти середнього і старшого шкільного віку здебільшого переживають травму разом із батьками, не дистанціюючись від них. Натомість дошкільники ще не здатні співвідносити поведінку батьків із причинами, що її зумовили. Тому їм складно зрозуміти стан дорослих.

Для того щоб подолати посттравмівний стан, дорослі часто зосереджують усі сили на переживанні травми. Якщо такий стан триває тижнями, місяцями чи довше, то дитина також психологічно страждає. Що молодша дитина, то менше вона розуміє причини болю. Вона сприймає лише очевидне, зокрема поведінку батьків щодо неї. Відтак може дійти висновку, що її стали менше любити.

Коли батьки приділяють дитині мало уваги, не реагують на її прохання, мало усміхаються, можуть накричати — вона почувається недостатньо хорошою для батьків, такою, «яку немає за що любити». Особливо, якщо дитина не розуміє, у чому саме провинилася. Такі відчуття негативно впливають на формування її особистості, завдають психологічного болю.

Якщо дитині бракує батьківської уваги, вона може відчувати самотність. Зокрема, під час вимушеної розлуки через воєнні дії, зайнятість батьків на роботі, через появу другої дитини тощо. Цілковите занурення батьків у переживання травми може загострити відчуття самотності. У таких умовах у дитини виникає психологічна травма — «травма покинутої». Фахівці виокремлюють такі ознаки «травми покинутої» у дитини дошкільного віку:

- апатичність;
- млявість;
- низький тонус;
- вираз обличчя переважно сумний, тривожний чи похмурий;
- болісне реагування на об'єктивно малозначущі події, із якими дитина асоціює травмівну подію.

Діти, які зазнали в дитинстві «травми покинутої», у дорослому віці стають залежними від співчуття та допомоги близьких людей. Це може негативно вплинути на їхню здатність самостійно ухвалювати рішення.

На які особливості власної поведінки звернути увагу

Прояви посттравмівного стану різноманітні й залежать від індивідуальних особливостей людини. Хтось одразу помічає зміни в поведінці, а хтось упевнений, що все гаразд. Тому важливо звернути увагу батьків дошкільників на те, що потрібно аналізувати свою поведінку. Це дасть змогу вчасно помітити зміни, які можуть нашкодити дитині.

Організуйте цикл консультацій для батьків щодо особливостей проживання психологічної травми. Така травмо-інформованість допоможе дорослим розуміти свої реакції, опановувати себе, а також мінімізувати вплив травмівних подій на дітей.

Особливу увагу в роботі з батьками вихованців слід приділити матерям дошкільників. Через воєнні дії в країні сім'ї часто роз'єднуються, люди втрачають близьких, найчастіше — родичів чоловічої статі. Отож жінки страждають через розлуку з близькими, що залишилися на більш небезпечних територіях, переживають горе через загибель брата, батька, чоловіка. На плечі самотніх матерів, окрім найболіснішого з можливих тягарів — безповоротної втрати, лягає цілковита відповідальність за дитину та достаток родини. Такий тягар відповідальності лягає і на матерів, які емігрували або ж евакуювалися зі східних і південних територій країни.

У разі втрати чоловіка жінка часто забороняє собі виражати емоції. Вона зациклюється на всьому, що має бодай найменший зв'язок із минулим, ще до втрати близької людини. Жінка може стати жорсткою, «черствою», замкнутою. Вона вважає, що це захистить її від можливих неприємних ситуацій у майбутньому. Залежно від особливостей характеру жінка може впадати у відкриту або приховану депресію. У такому разі вона «застрягає» у травмі. Це унеможливорює адекватне існування в реальності, а тим паче раціональне виховання дитини.

Як підтримати дитину

Для того щоб мінімізувати вплив посттравмівного стану на дитину, батьки мають знайти раціональний вихід своїм емоціям відповідно до травмівної події. Ознайомте батьків дитини із різними способами позбутися негативних емоцій. Іноді для того, щоб відновити свій емоційний стан достатньо аутотренінгу та релаксації, а іноді — потрібна тривала психологічна терапія.

Якщо після травмівних подій протягом тривалого часу людина помічає зміни у психоемоційному та фізичному станах, що заважають у повсякденному житті, варто звернутися по допомогу до кваліфікованого фахівця.

Розкажіть батькам вихованців, що в жодному разі не варто працювати понаднормово. «Утеча в роботу» не поліпшить ситуацію. Не слід братися за масштабні проекти, працювати у вихідні дні тощо. Особливо, якщо раніше такого не практикували. Якщо виникли серйозні фінансові проблеми і без додаткових заробітків не обійтися, необхідно максимально ефективно організовувати взаємодію з дитиною.

Зверніть увагу батьків на те, що слід у доступній формі розповідати дитині про свої почуття, зокрема і про причини їх появи. Це дає змогу зменшити відчуття емоційної дистанції між членами родини, а також позитивно впливає на формування емпатії в дитини.

Дошкільник має чітко розуміти причинно-наслідковий аспект як своїх емоційних реакцій, так і реакцій батьків. Для того щоб допомогти дитині в цьому, батькам слід обговорювати емоційні реакції кожного. Наприклад, пояснювати: «Плачеш, бо тобі сумно. Сумно тому, що... (відбулася певна подія, втрата)».

У жодному разі членам родини не можна заперечувати факт втрати або зміни поведінки батьків. Замість того, щоб приховувати факти, важливо говорити з дітьми відверто та відкрито, враховуючи вікові особливості.

Для того щоб мінімізувати негативний вплив травми батьків на дитину, вони мають проводити якомога більше часу з нею, до того ж активно. Наприклад, грати на свіжому повітрі, відвідувати музеї, виставки, зоопарки тощо. Це важливо для дитини, особливо, якщо вона відчуває брак спілкування з батьками. До того ж спільне проведення часу із сім'єю також має терапевтичний ефект для людини, яка пережила психологічну травму.

Отже, перебуваючи в посттравмівному стані, людина впливає на стан найближчого оточення. Особливо вразливі в цій ситуації діти дошкільного віку, які можуть «запозичити» посттравмівний стан когось із батьків. Тому дорослим важливо зважати на свій емоційний стан, щоб не нашкодити дитині. А ще турбота про психологічний стан дитини допоможе батькам подолати посттравмівний стан і стимулюватиме жити далі.