

Як батькам допомогти своїй травмованій дитині?

Ви втекли зі своїй батьківщини: можливо, вона була зруйнована або там вирує війна. Ви покинули свою домівку, де жили зі своєю родиною. Часто шляхи до Німеччини бувають дуже важкими.

Можливо, ви втекли через загрозу вашому життю та життю вашої дитини. Під час втечі було багато складностей. Той, хто пережив таку невпевненість, іноді ще довго зберігає спогади про це. Насамперед не так просто забути картини загрозливих подій. Пов'язаний з ними страх ще пронизує тіло й душу. Це нормально. Це відбувається з усіма людьми. Але іноді спогади виринають знову й знову.

Іноді спогади про жахливу подію завдають страждань не менше фізичної травми. Тоді ці спогади відрізняються від спогадів, які ви знали раніше. Згадувати про загрозливі події — це ніби знову пережити загрозу. Це зовсім не так, коли пережите пройшло. Це відбувається так, що пережите вертається разом із спогадами. Спогади з часом не бліднуть, а залишаються яскравими та насиченими. Такі спогади перешкоджають поверненню до цілком нормального життя.

З вашими дітьми може статися теж саме. Можливо, ви помітили зміни. Можливо, ваша дитина стала дуже лякливою. Можливо, вона погано спить та прокидається від кошмарних снів. Діти та підлітки особливо чутливі та можуть отримати сильні потрясіння від загрозливих подій.

Діти та підлітки реагують на події, які були для них занадто важкими, дуже по-різному та кожен по-своєму. Деякі замикаються в собі. Вони стають пригніченими та сумними. Інші стають дуже неспокійними або набагато активнішими, ніж раніше. Великі діти раптом поведуться як малі діти. Іноді вони починають знову мочитися у ліжко. Інші діти хочуть все визначати та тримати під своїм контролем. Більш старші діти та підлітки іноді кажуть, що вони більше не вірять у майбутнє. Вони кажуть, що не виростуть або не зістараються.

Як батьки можуть допомогти?

Дайте своїй дитині — наскільки це можливо — відчуття захищеності та турботи. Викажіть розуміння, коли вона боїться. Поясніть їй, що розумієте, що вона відчуває. Поясніть їй, що тепер вже нема чого боятися. Скажіть їй, що війна далеко і тут вже немає загрози війни.

Покажіть своїй дитині, що ви можете і хочете бути разом з нею. Будьте разом зі своєю дитиною та за можливості не залишайте її одну у незнайомому оточенні. Те, що вашій дитині потрібно найбільше, — це захищеність.

Дитина, яка не може забути жахливих подій, не повинна знаходитися під тиском. Вона не може взяти себе в руки та повернутися до нормальної поведінки. Вона не може відігнати свої спогади, навіть якщо захоче.

Якщо дитина відчуває, що змушена ховати свої думки та почуття, ці думки та почуття не підуть просто так. Вони залишатимуться з нею. Але жити з ними вашій дитині ще важче.

Іноді під час гри діти розігрують те, що вони пережили. Не заважайте дитині. Гра допомагає дитині осмислити спогади.

Якщо ваша дитина дуже замкнена в собі, можете обережно спробувати поговорити з нею про пережите. Ви також можете запропонувати їй зобразити пережите на малюнку.

Якщо ваша дитина тижнями й місяцями залишається не такою, якою ви її знаєте, можете порадитися зі спеціалістом. Це має бути спеціаліст, який знається на психічних захворюваннях дітей та підлітків. У Німеччині, наприклад, такі спеціалісти називаються дитячими та підлітковими психотерапевтами. Також їх називають дитячими та підлітковими психіатрами.

Якщо ви хочете дізнатися більше, як допомогти своїй дитині, можете прочитати інформацію, наведену нижче. Ця інформація відсортована за віком дітей.