



# ЗЛІСТЬ



прояви

дитина кричить, грюкає дверима, грубо відповідає на прохання і т.д.



причини

причиною може бути стрес, травма або втрата; насправді, дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і таким чином показує, що потребує допомоги



що  
робити?

намагайтеся не сваритися; поговоріть наодинці про те, що турбує дитину; в подальшому обережно підказуйте як краще контролювати свою поведінку; в разі потреби (якщо ситуація не покращується) – зверніться до психолога



# Жорстокість



прояви

дитина б'ється, кусається, штовхається,  
серйозно ображає інших дітей і дорослих



причини

така поведінка також часто є наслідком  
пережитої травми, дитина намагається  
опанувати свої почуття, перетворюючи страх і  
занепокоєння в жорстокість



що  
робити?

допомагайте знайти вихід почуттям (ігри, спорт);  
намагайтеся встановити довіру: не сваріть, але і  
не потурайте жорстокості; говоріть про свої  
почуття "мене засмучує, коли ти мене  
ображаєш", допомагайте дитині висловлювати  
почуття "я бачу, що ти розсердився"; не  
обзивайте – це може посилити травму дитини



# СМУТОК



**прояви**

печаль, озлобленість, почуття провини або жалю, туга



**причини**

ситуації або обставини, що нагадують про травму або втрату



**що  
робити?**

розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб "розговорити" її, щоб дитина словами проявляла свої почуття; допоможіть зрозуміти, що думки про минуле викликають погане самопочуття; дайте зрозуміти, що ви поруч, вчіть думати про приємне;



# ВІДСТОРОНЕНІСТЬ



прояви

зниження емоційності до заціпеніння,  
віддалення від інших, зникнення інтересу до  
улюблених видів діяльності, замкненість,  
надмірна тихість



причини

захисна реакція від нав'язливих спогадів,  
дитина не хоче говорити про травматичні  
події, думати, згадувати



що  
робити?

поговоріть наодинці із дитиною про те, що її  
турбує; можливо дитина втратила друга або  
дружні стосунки змінилися – допоможіть  
знайти друга або відновити колишню дружбу;  
подумайте про те, щоб залучити дитину до  
допомоги іншим дітям та дорослим; заплануйте  
приємне спільне проведення часу



# ПОГАНІ СПОГАДИ



прояви

постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні та наяву



причини

деякі діти можуть вести себе так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними, повторюються знову і знову; таку реакцію називають «флешбек» – психічний образ, що повторюється, живий спогад про травматичне переживання



що  
робити?

допоможіть зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилось: люди, місця, запахи, звуки...  
поясніть різницю між тим, що вже сталося і тим, що викликає спогади; повторюйте дитині, що їй нічого не загрожує



# СТРАХ



прояви

діти, які пережили травмуючі події, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше



причини

щось нагадує дитині про пережите, і вона думає, що це повториться знову



що  
робити?

розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її; допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз, і тим, що відбувалося під час лиха, якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх : «забирайся, чудовисько! не лякай мою дівчинку. я зараз нагримаю на монстра – і він піде. геть звідси!»; намагайтеся частіше говорити про те, що вам нічого не загрожує





# БЕЗСОННЯ



прояви

дитина погано концентрується на уроках і часто буває роздратована



причини

внаслідок травмуючих подій, діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути, їхній сон переривчастий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчуваються втомленими



що  
робити?

у найтривожніший час батьки можуть спати з дитиною, потрібно дати зрозуміти, що ви поруч, а вона – у безпеці; згодом обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну; щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає; попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно