

Реакції дітей на травматичні події за віком і способи допомоги.

Діти віком до 6 років

- Не переносить розставання з батьками
- Має проблеми з харчуванням
- Не говорить так добре, як раніше, втрачає навички
- Поводиться необережно, робить щось небезпечно для себе
- Чогось лякається, чого не боявся раніше
- Здається «гіперактивним»
- Грає агресивно, говорить про жахливі речі, що бачив
- Став вимогливим, командує вами, «упирається»
- Став дратівливим, гнівається, багато кричить
- Б'є вас
- Каже, що ви у всьому винні, «Забирайся, я тебе ненавиджу»
- Поводиться так, ніби не відчуває жодних почуттів
- Багато плаче
- Сумує за людьми, яких більше не бачить після біди
- Сумує за речами, що загубилися під час біди

Малюки знають, що не можуть самі себе захистити. І коли трапляється нещастя, вони відчувають себе ще більш беззахисними.

Що робити?

Запевнити дитину, що ви та інші дорослі зможете її захистити.

Частіше обіймайте її, беріть за руку, садіть до себе на коліна. Будьте максимально спокійні, спілкуючись з дитиною. Спробуйте не говорити з нею про свої страхи. Слідкуйте за тим, щоб дитина випадково не почула про ваші страхи і побоювання, коли говорите по телефону з іншими людьми. Допоможіть їй повірити, що ви не залишите її і будете захищати. Доступною мовою запевніть малюка, що повернетесь, коли залишаєте його самого. Розповідайте, коли саме збираєтесь повернутися додому. Намагайтеся не спізнюватися.

Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що все закінчилося, ви – повз небезпекою. Закликайте ділитися своїми почуттями та емоціями: «Підійди до мене, візьми мене за руку, якщо тобі страшно. Так я зможу дізнатися, що ти

хочеш мені щось сказати». Поясніть різницю між подією і спогадом про неї. Якщо дитина боїться залишатися вночі в своїй кімнаті або спати наодинці, якщо їй сняться жахіття, стежте, щоб перед сном малюк не перенапружувався, поясніть – «жахи походять від наших думок, коли ми боїмося, а не від реальних подій».

Можна пояснити, що жахіття трапляються після пережитої важкої події, а потім зникнуть. Можлива така реакція дитини, як відкат до більш ранньої стадії розвитку, вона може проявлятися як смоктання пальця, нічне нетримання сечі, бажання посидити на ручках. Така поведінка може зберігатися якийсь час після нещастя. Важливо не критикувати дитину, не говорити: «Ти поводишся, як маленька!». У разі нічного нетримання міняйте одяг та постільну білизну без коментарів.

Діти молодшого шкільного віку

- Нерозуміння того, що сталося
- Почуття провини, вони винні в тому, що трапилося, могли змінити
- Страх повторення того, що сталося, і реакції на все, що нагадує про нього
- Повторення розповіді про те, що сталося знову і знову, у грі
- Страх того, що їх переповнюють почуття
- Проблеми зі сном
- Занепокоєння власною безпекою та іншими
- Зміни у поведінці, невласлива агресія, невгамовність
- Соматичні прояви, безпричинні болі
- Уважне спостереження за реакціями та станом батьків, небажання турбувати батьків своїми проблемами
- Занепокоєння про інші сім'ї та жертви

Дитина поводить розгублено, не уважно. Школярі можуть звинувачувати у тому, що трапилося, себе. Як правило, вони не відразу діляться своїми переживаннями. Спостерігаючи за тим, як дорослі реагують на нещастя, діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами. Дитина може боятися, що те, що трапилося, повториться знову. Можливо, дитина проявляє підвищене занепокоєння або стає незвично агресивною.

Що робити?

Відповідайте на всі питання і реагуйте на її поведінку без роздратування. Проявляйте терпіння, щоб дитина почала відкриватися вам і позбавлятися від почуттів провини. Створюйте атмосферу доброзичливості, щоб дитина могла виявити свої почуття. Постійно нагадуйте дитині, що вона у безпеці. Знайдіть для дитини надійне місце, де б вона могла висловлювати свої почуття: страх, смуток, роздратування, агресію, горе. Дозвольте дитині виплакати, посумувати. Не проявляйте очікувань, що дитина буде зберігати мужність і силу духу. Допоможіть організувати активний відпочинок, нехай дитина більше рухається. Так їй буде легше відволіктися від своїх почуттів і впоратися з фрустрацією. Ставтеся до проявів агресії, жорстокості або занепокоєння максимально терпляче. Якщо дитина скаржиться, що болять голова, живіт, м'язи, з'ясуйте, чи є медична причина. Якщо немає, то утіште дитину і завірте, що така реакція нормальна. Розумно реагуйте на скарги немедичного характеру. Якщо ви будете приділяти їм занадто багато уваги, симптоми можуть посилитися. Переконайтеся, що дитина досить багато спить, правильно харчується, п'є багато води і достатньо рухається.

Діти-підлітки

- Відчуження, сором, почуття провини
- Усвідомлення власних страхів, почуття вразливості, страх уславитися ненормальним
- Викликаюча поведінка; вживання ПАР, секс, небезпечна поведінка
- Страх повторення того, що сталося, та реакції на все, що нагадує про нього
- Різкі зміни у міжособистісних відносинах, віддалення
- Радикальні зміни щодо життя
- Прагнення передчасно розпочати «доросле життя»
- Занепокоєння про інших постраждалих людей та їх сім'ї

Підліток гостро відчуває свою відповідальність за те, що не зміг взяти участь у вирішенні проблеми. У цьому віці діти дуже вразливі, дуже бояться бути не такими, як усі, тому неохоче розповідають про свої страхи. Можуть проявляти нестриманість в поведінці – зловживання алкоголем і наркотиками, ризиковані сексуальні практики, поведінку, що провокує нещасні випадки.

Що робити?

Підкреслюйте, що почуття дитини – абсолютно нормальні і більшість доросли відчуває те ж саме. Підтримуйте її відносини з членами сім'ї і однолітками, щоб вона могла отримувати підтримку. Придумуйте способи допомогти дитині більше спілкуватися з друзями. Скорегуйте почуття надмірної відповідальності і провини: поясніть, що дійсно можна було зробити, а що ні. Допоможіть дитині зрозуміти, що нестримана поведінка є дуже небезпечним способом вираження почуттів (наприклад, гніву) перш за все, для неї самої.

Попросіть підлітка повідомляти, куди він йде і що хоче зробити. Важливо розуміти, що такий додатковий контроль не повинен тривати постійно. Визнайте і власні почуття (таким чином даючи зрозуміти, що не відмовляєтесь від них): різкість, гнів, запальність, роздратування та інші сильні прояви почуттів і емоцій. Знаючи про те, що в біду потрапило багато людей, серед яких, можливо, є родичі і друзі, підліток може захотіти допомогти їм. Підтримайте альтруїзм дитини: якщо вона прагне допомагати іншим, нехай робить це, але не бере на себе відповідальність за те, що трапилося.