

## Допомога дітям та підліткам зі стресом, пов'язаним із війною (та іншими травматичними подіями)



Діти, які потрапили в зону бойових дій, можуть пережити або стати свідками жахливих подій, включаючи смерть, поранення, бомбардування, відсутність продовольчої безпеки, насильство, термінове переселення та розлуку з сім'єю, друзями та близькими.

*Ці страшні події можуть викликати різноманітні реакції. Деякі з них є нормальними і очікуваними, особливо відразу після неприємної події. Якщо ці реакції тривають більше місяця, це може бути ознакою того, що дитина потребує додаткової допомоги.*

### **Ознаки травматичного стресу, на які слід звернути увагу у дітей**

- Проблеми зі сном і неприємні сни або кошмари
- Сильна реакція що нагадує про подію (події) – іноді трагедії можуть бути очевидними (наприклад, гучний шум, схожий на звук бомби), а іноді – незрозумілим (наприклад, запах чогось, що нагадує)
- Не хочуть говорити про події
- Уникайте речей, які нагадують їм про події
- Не виявляти інтересу до речей, які раніше подобалися
- Занадто пильність щодо можливої небезпеки
- Легко злякатися
- Дразливість або агресивність
- Виникли труднощі з увагою або концентрацією

Деякі діти можуть відчувати всі перераховані вище ознаки, а деякі – лише декілька. Ви можете помітити й інші реакції, наприклад, коли дитина висловлює гнів, провину чи сором. Вони можуть звинувачувати себе або когось із близьких у тому, що сталося (наприклад, звинувачувати батьків у війні).

Діти і підлітки також можуть реагувати інакше, ніж раніше (наприклад: більш імпульсивно) або набагато молодше свого поточного віку (наприклад: мочити ліжко, смоктати великий палець). Також часто зустрічаються такі фізичні симптоми, як головний біль або біль у животі.

### **Стратегії допомоги дітям, які постраждали від війни чи інших травматичних подій**

1. **Безпека перш за все.** Наведені нижче рекомендації корисні лише в тому випадку, якщо кожен захищений від фізичної травми. Якщо вам важко задовольнити основні потреби (наприклад: отримати притулок, їжу, достатній сон і безпеку), ваші основні потреби повинні бути пріоритетними.
2. **Поясніть, що ці реакції є нормальними.** Допоможіть дітям зрозуміти, що їхні почуття – занепокоєння, смуток, гнів, розгубленість або те, що вони відчують – нормальні та зрозумілі з огляду на те, з чим вони мали справу. Багато дітей приховують свої почуття, бо переживають, що вони єдині, хто відчуває це. Якщо ви відчуваєте занепокоєння, можна сказати їм, що ви відчуваєте тривогу. Скажіть їм, що ви розумієте те що вони відчують, і що це нормально.
3. **Пам'ятайте, що більше ніж одна людина в сім'ї може мати проблеми.** Подумайте про те, щоб усі члени сім'ї, які зазнали травматичної події, включно з тими, хто чув про події від тих, хто вижив, були оцінені та проліковані на предмет їх симптомів. Люди, які чують про хвилюючу або шокуючу подію, також можуть отримати травмувальну реакцію.
4. **Навчіть себе і свою дитину реакціям на травму.** Допоможіть дітям навчитися, що нагадування про травму викликають у них великі почуття, а потім допоможіть їм зрозуміти, що ці почуття є відповідні на те, що “погане” сталося в їхньому житті. Речі,

які служать нагадуванням або “тригерами”, можуть виходити з будь-якого з наших п’яти органів почуттів (наприклад: зір – бачити когось, хто отримав травму; звук –

гучні звуки; смак – вживання їжі, яку вони їли під час неприємної події; дотик – хтось підходить ззаду; запах – горить) або що-небудь, що нагадує їм про подію (наприклад: час доби, коли це сталося, дата в календарі, повторне відвідування місця події (подій)). Розпізнавання тригерів і реакцій, які вони викликають, може допомогти дитині відчувати себе менш розгубленим у тому, що відбувається. Це також може додати до їхнього життя підвищене відчуття контролю та передбачуваності і допоможе дітям зрозуміти, що їхні думки та почуття пов’язані.



- 5. Допоможіть дитині впоратися з реакціями на травму.** Знання речей (наприклад: людей, місць, ситуацій, видовищ, запахів, спогадів, внутрішніх відчуттів), які можуть викликати серйозні реакції, допоможе вам і вашій дитині спланувати і практикувати використання здорових стратегій подолання. Діти можуть розвивати нездорові стратегії, зокрема не виражати свої почуття, дистанціюватися або навіть заперечувати негативні почуття, щоб захистити себе від емоційного болю.

Батьки можуть допомогти, заохочуючи дітей відчувати себе більш комфортно зі своїми великими почуттями/емоціями – навіть такими важкими емоціями, як страх, гнів і смуток – спочатку повільно, а потім заохочуючи їх з часом, коли дитина розвиває більше “інструментів”, які допомагають керувати емоціями. Приклади цього включають використання позитивних висловлювань самообговорення, так як: “Я можу пройти через це” або “Зараз все важко, але воно покращиться”.

Використовуйте те, що підходить вам і вашій родині. Ідея полягає в тому, щоб не дозволяти негативним думкам і почуттям переповнювати вашу дитину. Незважаючи

на те, що емоції можуть бути великими та сильними, вони зникають – так само, як серфінг на хвилі, думайте про ціль, щоб допомогти вашій дитині керувати хвилями своїх емоцій.

6. **Хваліть поведінку, яку ви хочете бачити більше.** Деякі діти, які пережили травму, будуть реагувати негативною поведінкою – не слухати батьків, не дотримуватися правил або погано поводитися з іншими. Згодом це може пошкодити стосунки між батьками та дітьми та стосунки дитини з іншими, тому важливо присвячувати частину кожного дня щоденним сеансам “бути разом”. Хваліть поведінку, яку ви хочете бачити більше (наприклад: доброзичливість, керування емоціями, співробітництво) і відволікайте увагу, якщо дитина поводиться погано. Якщо дитина поводиться агресивно, зробіть це пріоритетом і хваліть будь-яку можливість, коли ви бачите, що дитина лагідна з собою чи іншими. Спробуйте вибрати одну-дві речі, на яких можна

зосередитися в будь-який момент, і будьте конкретні: “Мені подобається, коли ти ніжний зі своєю сестричкою” або “Ти чудово робиш свою роботу, тримаючи руки при собі!” як приклад, якщо ваша дитина демонструє агресивну поведінку. Зосередьтеся на позитиві та ігноруйте негативну поведінку.

7. **Допоможіть дітям розслабитися.** Коли люди зазнають травматичної події, в їхньому мозку та тілі може відбутися ряд змін. Діти можуть відчувати постійне напруження, і наш мозок може почати “надмірно реагувати” на речі, **які вважаються** небезпечними, навіть якщо це насправді небезпечно.

Допоможіть дітям заспокоїти своє тіло, сповільнюючи дихання, напружуючи та розслабляючи різні групи м’язів, або просто виконуючи активні дії, щось інше, ніж дозволяти своїм емоціям переповнювати їх. Деякі діти або підлітки можуть відчувати бажання зробити щось активне (наприклад: танцювати, співати), тоді як інші можуть вибрати спокійну або розслаблюючу діяльність, так як читання чи малювання. Що б вони не вибрали, допоможіть своїй дитині використовувати цю заспокійливу стратегію щоразу, коли бачите її тіло напружується, щоб вона навчилася заспокоїтися, перш ніж воно стане переважним.

8. **Допоможіть дітям поступово підходити до речей, які нагадують їм про травму.** Батьки та діти можуть працювати разом, щоб знайти речі (наприклад: спогади, безпечні ситуації), які нагадують їм про травму. Одним із прикладів цього є заохочуючи написання або розмова про те, що сталося, під час і після травматичної події. А також написати свої думки та почуття під час події - війни. Це може допомогти дітям зрозуміти, що сталося і що це означає. Інший приклад – допомогти вашій дитині підійти до безпечних ситуацій, які нагадують їй про травму або змусили її нервувати після травми.

Це дає їм можливість побувати на хвилі великих почуттів і, при повторному тренуванні, відчувати себе комфортніше, робити речі та відвідувати безпечні місця. Наближення до нагадування про травму може бути страшним, тому дітям може знадобитися багато підтримки та заохочення. Важливо ніколи не змушувати дитину підходити до нагадування про травму до того, як вони будуть готові. Ви можете почати з легших ситуацій і переходити до більш складних, коли ваша дитина зміцнить впевненість у собі.

***Зверніться за професійною допомогою, коли це необхідно.*** Багато людей одужують після травми самостійно без допомоги фахівця. Проте професійна допомога може бути корисною, особливо якщо ознаки травматичного стресу не зникають через місяць. Подумайте про те, щоб усі члени сім'ї, які пережили травматичну подію, включаючи тих, хто чув про подію від тих, хто вижив, звернулися за допомогою, якщо ви або ваша родина бореться з наслідками травматичної події.

Цей ресурс Anxiety Canada підготував Dr. Деніел Чорні, Морін Віттал, Лінн Міллер і Кармен Маклін, усі члени Науково-консультативного комітету. Волонтерські перекладацькі послуги надавали Вікторія Дацко і Дана Корень Лупиніс і Марія Дацко.