

# Шановні батьки!

Складні події останніх років в Україні накладають відбиток на всіх нас. Психологи кваліфікують їх як екстремальні, а емоційну відповідь на них називають «травматичним стресом».

Нічого ненормального в цьому немає, адже це нормальні реакції на ненормальні події (тобто такі, що виходять за рамки звичного людського досвіду). Страждають від травматичного стресу не лише безпосередні учасники подій, а й ті, хто постійно живе в тривозі, напрузі, спостерігаючи за подіями в ЗМІ або переживаючи за близьких, які можуть бути в небезпеці.

Це стосується і дітей. Навіть не розуміючи деталей того, що відбувається навколо, вони бачать напруженість і страх батьків, чують тривожні висловлювання. Тому, вірогідно, дітям може знадобитися допомога у відновленні рівноваги. Адже саме дорослі — чи не єдине джерело спокою для них.

Ми виклали кілька порад, як поводитися в складних ситуаціях і навчитися розуміти себе і своїх дітей. Сподіваємося, вони стануть вам у пригоді.



## 1. Намагайтеся бути спокійними

Діти формують власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими.

Тому намагайтеся зберігати спокій і, наскільки це можливо, налаштуйте так і дитину.



## 2. Розмовляйте про почуття та вислуховуйте

Створіть таку атмосферу, в якій дитина могла б розкритися, говорити про те, що відчуває.

Пояснійте, що пригніченість, сум, страх, гнів, лють, тривога та інші подібні почуття — це природні реакції на насильство і несправедливість. І що ви самі відчуваєте час від часу те саме. Допоможіть дітям навчитися долати неприємні емоції, переключатися на щось інше: враження, справи або події.



## 3. Говоріть зрозуміло

Пояснійте те, про що запитує дитина, якомога зрозуміліше, використовуючи ті слова, які відповідають її віку та рівневі розвитку. Правильно дібрана інформація допоможе дитині зрозуміти, що насправді відбувається. Проте надлишок інформації може заплутати маленьких дітей і викликати нічні страхи та відчуття незахищеності, тож важливо стежити за цим.

Заохочуйте дитину до розмови, але якщо вона цього не хоче, ніколи не наполягайте.

У будь-якому разі не варто розповідати дитині різноманітні непідтвержені чутки.

Не соромтеся визнати, що не можете відповісти на якісь запитання. Адже насправді це можливість разом із дитиною знайти або сформулювати відповіді. Окрім того, діти повинні знати, що на деякі запитання не існує правильної відповіді: коли ми стикаємося з насильством або коли люди роблять жahlливі вчинки. Ви можете сказати, що це турбує дорослих так само, як і дітей.



## 4. Обмежте доступ до засобів масової інформації

Намагайтеся убезпечити дитину від перегляду фото- та відеорепортажів із місця трагічних подій. Це особливо важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Часто батьки настільки переймаються драматичними сюжетами на ТБ, що не думають про дітей, які так само можуть їх бачити. Пам'ятайте: такі перегляди можуть бути причиною нічних кошмарів.



## 5. Намагайтеся підтримувати звичний ритм життя

Пояснійте дитині, що вам, вашій родині та їй самій нічого не загрожує. Намагайтеся підтримувати звичний ритм життя — це не лише заспокоює, а й є чітким доказом безпеки та стабільності.



## 6. Уважно стежте за проявами стресу

Якщо дитина постійно відтворює в іграх події, що сталися з нею, або жаліється на страшні сни, це в жодному разі не можна залишати без уваги! Така поведінка є нормальною відразу після травми і допомагає з нею впоратися. Однак, якщо через місяць або два поведінка не змінюється, а прояви травматичного стресу посилюються — потрібно звернутися до психолога.



## 7. Будьте особливо уважні до підлітків









Якщо підлітки неспокійно сплять або говорять чи думають про самогубство, вживають алкоголь або наркотичні речовини, втрачають апетит, схильні до спалахів гніву, цьому потрібно негайно приділити увагу.





## 8. Не забувайте про себе!


Оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки для своєї дитини, вам потрібно піклуватися і про себе. Спілкуйтеся з родиною, друзями, діліться своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, хто пережив або переживає щось подібне. Намагайтеся збалансовано харчуватися. Висипляйтеся, займайтеся спортом, віддавайте перевагу активному відпочинку. А також не хещуйте розвагами і для себе.

**Пам'ятайте, що діти по-різному реагують на стресові події. Тож беріть до уваги такі прояви:**

-  1. Фізичні симптоми (як-от: тремтіння, головний біль, раптова слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
-  2. Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота.
-  3. Тривога, страх.
-  4. Неспокійні думки про те, що сталося щось погане.
-  5. Напруга і знервованість.
-  6. Безсоння, нічні кошмари.
-  7. Роздратованість, злість.
-  8. Відчуття провини, сором (наприклад, через те, що ти вижив і що не можеш допомогти комусь або врятувати його).

 9. Емоційне заціпеніння, відчуття нереальності подій навколо, дезорієнтація (приміром, людина не може сказати, хто вона, звідки, або що відбулося).

 10. Замкненість, малорухливість, відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.

 11. Відмова їсти й пити, нездатність приймати прості рішення.

Якщо вплив екстремальних умов на дитину та дорослого не зупинити, можливі стресові розлади. Тому не тримайте страх, біль, хвилювання в собі, будьте уважними до ваших дітей, не соромтеся, звертайтеся до спеціалістів, які нададуть допомогу вам і вашим дітям. Це дозволить уникнути негативних наслідків у майбутньому.

**Матеріали підготували практичні психологи-експерти проекту «Комплексна психосоціальна допомога дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні»:**

Опришко Наталія Дмитрівна, м. Щастя, тел.: 050 2777982

Романенко Людмила Дмитрівна, м. Гірське, тел.: 095 2485416

Овчаренко Наталія Миколаївна, м. Попасна, тел.: 099 9005085

Обоянська Тетяна Сергіївна, м. Рубіжне, тел.: 066 9566322

Решетняк Світлана Михайлівна, м. Рубіжне, тел.: 099 7053509

Дем'янова Євгенія Володимирівна, м. Сєверодонецьк, тел.: 095 4412555

Бурлаченко Олександра Степанівна, м. Сєверодонецьк, тел.: 066 2259800

Жадик Ірина Юріївна, м. Золоте, тел.: 095 8935810

# ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС І ДІТИ: ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



Національний університет  
«Києво-Могилянська академія»



EU Children of Peace  
EUROPEAN UNION:  
RECIPIENT OF THE 2012  
NOBEL PEACE PRIZE®



The EU supports education projects for children in conflict.  
ec.europa.eu/echo/EU4Children