**ЯК ДОПОМОГАТИ ДІТЯМ З ПСИХІЧНИМИ ТРАВМАМИ**  
Інформація та рекомендації для батьків і фахівців, які працюють з біженцями  
  
У різний час нашого життя ми переживаємо різні речі. Те, що ми бачимо, чуємо, відчуваємо, сприймається, упорядковується і зберігається в нашому мозку у вигляді спогадів. Мозок містить мільйони спогадів, які впливають на наші почуття, думки та дії. Деякі з них приємні, і саме тому ми хочемо запам'ятати їх. Інші погані, і ми хочемо забути про них. На жаль, чим менш приємні наші спогади, тим гірше вони можуть бути забуті. Насправді, вони можуть викликати у нас страх, гнів або печаль навіть в ситуаціях, коли здається, що нічого поганого не відбувається. Це відноситься не тільки до дорослих, але і до дітей. Чим молодша людина, тим сильніше і сильніше спогади можуть впливати на неї . Діти, які пережили небезпечні ситуації, раптові зміни, втрату житла, сім'ї, близьких, можуть відчувати сильну тривогу, страх, печаль або гнів навіть через довгі місяці або навіть роки після цих подій. З цих причин нам дуже важливо знати, що на їх дії, поведінку, мислення, а також на здоров'я можуть сильно впливати події, які давним-давно відклалися в їх мозку. Про цих дітей можна сказати, що вони страждають від спогадів, які неможливо запам'ятати або забути. Ці спогади називаються "травматичними спогадами", і діти, які їх відчувають, страждають в результаті "психологічної травми".

**Як можна дізнатись, що моя дочка або син страждають від "психологічної травми"?**

——————————————————————————————————————————

Ми знаємо, що травмуючи спогади зазвичай проявляються назовні через певні прояви і певну поведінку. Як батьки, так і професіонали, повинні приділяти підвищену увагу дітям, як і належать до наступних категорій.

НЕСПОКІЙНА ДИТИНА  
- Він / вона не може залишитися спокійним, легко відволікається, забуває, не запам'ятовує речі, виглядає “духом деінде", легко засмучується, агресивно реагує на будь-які обмеження, реагує імпульсивно, виглядає неприродньо веселим, грається повторюваним і стереотипним чином, агресивна по відношенню до іграшок, прагне контролю і влади, говорить швидко, намагається отримати контроль над іншими дітьми,

- зазвичай це хлопчик.

ПАСИВНА ДИТИНА

- виглядає тихою, неприродньо спокійною, покірною, "невидимою", уникає інших дітей і незнайомих дорослих, соціально замкнута, ізольована, нічим не насолоджується, нічим не цікавиться, байдужа, має порожній погляд, слухняна, грає без уяви або не грає, не креативна, застряє в простих ситуаціях

- зазвичай це дівчина.

НЕСПОКІЙНА І ПАСИВНА ДИТИНА

- проявляє неочікувані зміни настрою і мотивації, плаче і сміється одночасно, швидко і часто чергує соціальну замкнутість і соціальну активність, відмовляючись і чіпляючись одночасно.

ДИТИНА З ПРОБЛЕМАМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ ЧИ ПРОБЛЕМАМИ В НАВЧАННІ

- страждає від безсоння, нічних кошмарів, втрати пам'яті, поганої концентрації, втрати набутих знань і навичок, має страх перед певними ситуаціями і певними людьми, переживання поганих спогадів і страшних фантазій, невпевненості в собі, нічного нетримання сечі, смоктання великого пальця, розлади шлунку, втрата ваги, головних болів, болів в животі, постійної втоми

Як ви можете допомогти своїй травмованій дитині?

—————————————————————————————————————————

Перш за все, з'ясуймо, як ми ставимося до дитини. Якщо ми бачимо в ній прояви "неспокійної дитини", ми можемо відчути розчарування, гнів і втому від того, що ми постійно мусимо надавати їй увагу і встановлювати їй межі. Якщо дитина виглядає скоріше "пасивною дитиною", ми можемо відчути розчарування і втому від надання мотивації і спонукання до співпраці. Якщо дитина одночасно пасивна і неспокійна, ми можемо відчувати замішання і страх.

У будь-якому випадку, дуже важливо, щоб ми пам'ятали, що наш син або дочка:

- НЕ ЗЛИТЬСЯ.

- НЕ ЛЕДАЧИЙ,

- НЕ НЕСЛУХНЯНИЙ

- НЕ РОЗПЕЩЕНИЙ.

Якщо ми сердимося на нашу " травматизовану " дитину, ми можемо бути нетерплячими або жорстокими і ми не допоможемо їй. Навпаки, ми можемо зашкодити їй і зробити її поведінку ще гіршою.

Отже, що ми можемо зробити, щоб допомогти нашому синові чи дочці? Ми можемо керуватися або надихатися наступними практиками:

1. Перш за все, нам потрібно сказати йому, що ми ні в чому його не звинувачуємо, тому що вважаємо його поведінку результатом його почуттів, спогадів та ідей, за які він не несе відповідальності і про які він, можливо, навіть не знає.

2. Ми знаходимо час, щоб допомогти йому в спокійну хвилину познайомитися з його почуттями, фантазіями і спогадами. Бажано приділяти йому час регулярно, наприклад, щодня по тридцять хвилин, де він міг би розраховувати на нашу увагу. Ще один спосіб виявити і назвати свої почуття-це робити це, коли він сердитий або засмучений. **Однак для того, щоб він сприйняв свої почуття і думки, нам спочатку потрібно його заспокоїти. Ми робимо це, наприклад, ніжно обіймаючи, торкаючись і коментуючи його можливі почуття**.

3. У той же час ми можемо постійно підтримувати вираження його почуттів і фантазій, наприклад, за допомогою творчої гри, малювання, танців або розповідання історій. Розповідаючи про їх і наші почуття, ми допомагаємо їм розібратися в тому, що вони відчувають і що відчуваємо ми, і разом виявляємо зв'язки між почуттями і минулими подіями.

4. Почуття маленьких дітей зазвичай виражаються через тілесні відчуття. Чутливі дотики, обійми або ненасильне тримання можуть не тільки заспокоїти їх, але і допомогти увійти в контакт зі своїми почуттями. Для дітей природно висловлювати себе за допомогою гри з ляльками і тваринами. Ляльки та інші іграшки також можна використовувати, щоб виявити і назвати свої бажання і страхи. Творчий живопис або малювання пальцями можуть не тільки розкрити те, що ховається у вашій дочці або синові, але і розслабити їх в цілому.

5. Пам'ятаймо, що одними з найсильніших почуттів дітей, які страждають від "психологічної травми", є:

- **СМУТОК І ЖАЛЬ** про втрату когось або чогось важливого,

- **СТРАХ** втратити сім'ю, окремих членів, бути покинутим, бути травмованим, з майбутнього,

- **ГНІВ** на людей, які завдають їм і сім'ї біль, на людей, які не піклуються, не захищають,

- **БЕЗПОРАДНІСТЬ І ВТРАТА КОНТРОЛЮ** над собою, над своїм життям,

- **ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ** за те, що ти не був гідним, сильним, за те, що не захистив сім'ю, молодших членів сім'ї, за те, що злився на нас, за те, що доставляв нам неприємності, за те, що народився,

- **СОРОМ І ГАНЬБА**, що вони бездомні, що вони бідні, що у них немає школи, умов життя, своєї батьківщини і культури.

5. Кожен раз, коли ми розмовляємо з дитиною або слухаємо ї ї, давайте подумаємо про те, яке з цих почуттів в ньому найсильніше. Давайте переконаємо їх у тому, що **почуття ніколи не бувають небезпечними. Що вони природні і бажані**.

6. У пошуку і знаходженні сенсу їхніх почуттів ми можемо розповідати наші історії, про те, що сталося з нами і всією сім'єю. Давайте пам'ятати, що у дітей є багато питань, які вони бояться нам задати. Ми можемо обміркувати їх питання і пошукати відповіді. Ми можемо зізнатися їм, що у нас ще немає відповідей на деякі питання. **Діти перестануть боятися своїх почуттів і думок, коли побачать, що ми теж їх не боїмося і що ми можемо говорити про них. Зазвичай вони усвідомлюють свої почуття, коли бачать, що ми їх (почуттів) не боїмося**. Звичайно, іноді це неможливо навіть для нас.

7. Давайте спробуємо уявити собі найгірші з можливих почуттів і страхів, які можуть виникнути у нашої дитини. Деякі з їхніх почуттів виникають з того факту, що вони не розуміють, що з ними відбувалося і що з ними буде в майбутньому. Дітей зазвичай більше цікавить найближче, а не віддалене майбутнє, яке турбує дорослих. Навіть якщо ми не знаємо, що станеться через кілька місяців, ми можемо чітко сказати їм, що станеться в найближчі дні або тижні.

8. Подумайте про це таким чином, щоб допомогти вашій дитині відчути себе більш компетентним і краще контролювати себе. Дітям подобається робити те, що в них добре виходить. Давайте підтримаємо їхні інтереси і похвалимо їх за те, що вони роблять, і просто за те, що вони щось роблять. Похвала і постійний інтерес можуть спонукати вашого сина і дочку вдосконалюватися і змусити вас пишатися ними.

9. Ніколи не недооцінюймо наші власні потреби та можливості. Бувають моменти, коли ми самі потребуємо підтримки, поділитись нашими почуттями, бажаннями і страхами. Важливо, щоб поруч з нами була людина, якій ми можемо довіряти, на яку ми можемо покластися. Це може бути інший дорослий член сім'ї або колега. Давайте пам'ятати, що дітям не потрібно, щоб ми були досконалими або абсолютно сильними. **Їм просто потрібно, щоб ми були сильнішими і сміливішими у своїх почуттях, ніж вони.**

10. У разі продовження труднощів в поведінці і здоров'ї дитини, не соромтеся звертатися до **фахівця в області психологічного здоров'я або педіатра. Якщо у нас є така можливість, ми обов'язково повинні нею скористатися, навіть якщо нам здається, що у дитини немає ніяких "поганих" спогадів**.

**Як я можу допомогти дитині зі скорботою ?**

———————————————————————————————————————————-

Подолання травми передбачає контакт з емоціями, які пов'язані з втратою близьких. Процес, за допомогою якого ми справляємося з втратою, називається скорботою. Без жалоби ми не можемо зрушити з місця ані почати нове життя. Втрати близьких людей бувають неочікуваними. Ми не можемо зрозуміти, що людина, яка була частиною нашого життя, без якої ми не могли себе уявити, раптово пішла і ніколи не повернеться. Думка про цю втрату іноді настільки болюча, що про це навіть не можливо думати. Наш розум робить все, щоб захистити нас від неприборканих почуттів, наприклад, переконуючи нас в тому, що нічого не сталося. Це короткочасне заперечення є підготовкою до визнання того факту, що наше життя, наша сім'я вже ніколи не будуть колишніми. Деякі з нас довгий час перебувають у такому запереченні. Діти, зокрема, часто занадто тендітні і вразливі, щоб приймати реальність такою, якою вона є. Деякі діти використовують фантазії, в яких вони вірять, що вони невразливі, як супергерої з казок, які керують усім світом і нікого не потребують. Однак цих фантазій недостатньо, коли їм доводиться стикатися з подальшими змінами в сім'ї і в житті. Кожна зміна приносить втрату, з якою вони не можуть змиритися. Діти, на відміну від дорослих, не знають, що зміни - це не тільки втрата, але і шанс отримати щось нове і хороше. Один із способів допомогти дітям, які "застрягли" у своїй травмі, - **це визнати нашу власну втрату**.

Але як цього можна досягти, щоб не відчувати себе сумним і нещасним?

Ніяк. Визнання втрати завжди сумно. Хороша новина для нас і для наших дітей полягає в тому, що ми можемо пережити горе. Смуток і жаль завжди краще, ніж тривога, яка виникає через те, що ми заперечуємо свою втрату і не беремо її до відома. Добре усвідомлювати, що печаль – це те, що ми знаємо вже давно. Ми пережили найгірше, але на даний момент на нас втрати не чекають . Хоча ми відчуваємо невпевненість і страх перед тим, що чекає на нас, ми знаємо, що зараз ми в безпеці. **Це те, що повинні знати наші діти.** Не бійтеся зізнатися самі собі у жалю і скорботі. Визнання цього та обговорення з близькими зміцнить наших дітей і дозволить їм відчути і проявити, що вони насправді відчувають і що думають. Скажіть їм, що це природно і навіть бажано – сумувати, коли трапляється щось погане. Коли вони відчують, що про втрату можна говорити, а горе можна розділити і пережити, вони, нарешті, почнуть сумувати, і їм не доведеться застрягти в минулому або занурюватись у хворобливі фантазії!

**Заключні рекомендації батькам:**

——————————————————————————————————————————

**Не намагайтеся бути ідеальними батьками.**

**Не звинувачуйте себе за те, що трапилося з вашими дітьми та родиною.**

**Поважайте себе.**

**Дбайте і про свої потреби.**

На Вас чекає надзвичайно важка робота в екстремальних умовах і Ви заслуговуєте поваги всіх батьків у світі. СПАСИБІ!!

—————————————————————————————————————————

MUDr. Peter Pöthe (www.dr-pothe.com),  
написано на острові Лесбос в серпні 2019.  
Переклад: Mgr. Віктор Пасніченко