

9 Ознаки психологічної травми в дітей різного віку

Основною метою виховання дитини є допомогти їй добре розвиватись та повністю розкрити свій потенціал. Батьки намагаються по можливості захистити своїх дітей від небезпек, проте часом життя дитини знаходиться в серйозній небезпеці, коли джерелом загрози є людина (війна або домашнє насильство) чи природня катастрофа (повінь або землетрус). Безпосередня загроза життю або загроза отримання тяжких поранень є потенційним травматичним досвідом для дітей.

Коли батьки, психологи, вчителі та інші оточуючі зрозуміють, як дитина реагує на травматичну подію та як в неї проявляється почуття постійного відчаю щодо подій, вони будуть здатні допомогти їй в цей тяжкий час. Головною метою є відновлення рівноваги в житті цієї дитини та її родини.

Як реагують діти на психологічну травму?

Як дитина сприймає травматичні події та як в неї проявляється відчуття постійного смутку, залежить від віку та стадії розвитку дитини.

Діти дошкільного та молодшого шкільного віку, які пережили травматичну ситуацію, можуть отримати відчуття безпорадності. Вони невпевнені в тому, чи їм й досі щось загрожує. Діти мають загальне почуття страху, що виходить за рамки травматичної події та впливає на інші аспекти їх життя. Їм також складно описати словами те, що їх пригнічує або що вони відчувають.

Ці відчуття безсилля та страху часто проявляються в поверненні до більш ранньої поведінки. Іноді діти, які пережили травматичну подію, не можуть самостійно засинати. Їм важко розлучитись з батьками біля школи. Часто діти, які до травматичних подій самі виходили на вулицю або у двір, більше не хочуть грати у відсутності дорослих. В деяких випадках в дітей спостерігається повернення до попередньої стадії розвитку - порушення мовлення та нетримання сечі. Також можливе виникнення проблем зі сном, нічних кошмарів або страху засинати. В багатьох випадках діти повторюють травматичний сюжет в іграх - дитина знову і знову у простій формі програє травматичну подію, часом намагаючись змінити її негативні наслідки.

Діти шкільного віку іноді реагують на травматичну подію почуттям постійної тривоги за власну небезпеку та за небезпеку інших близьких їй людей. Також ці діти розмишляють про свої вчинки під час подій. Нерідко вони звинувачують себе або відчувають сором, бо щось зробили або не зробили у травматичній ситуації. Школяри постійно розповідають про травматичну подію або про те, що їх переповнюють почуття страху та засмучення.

Травматична подія може негативно впливати на розвиток дітей шкільного віку. В дітей з'являються порушення сну - дитина погано засинає, боїться залишатись на самоті, їй часто сняться кошмари. Вчителі часто спостерігають в таких дітей розсіяність уваги та неможливість сконцентруватись. Діти також жаліються на головні болі та болі в животі. У деяких дітей є прояви агресивної поведінки.

Підлітки з травматичним досвідом часто не усвідомлюють своєї емоційної реакції на події. Почуття тривоги, вразливості та страху виглядати в очах однолітків "ненормальним", "не таким, як інші" призводять до відчуження підлітків від родини та друзів. Часто вони відчувають сором або провину стосовно травматичних подій, можуть почати мріяти про помсту. Травматичний досвід може також призвести до радикалізації поглядів. В деяких підлітків спостерігається деструктивна або ризикована поведінка.

Як допомогти дитині з психологічною травмою?

Залучення сім'ї, психотерапевтів, школи та інших важливих для дитини осіб грає вирішальну роль в допомозі дітям з психологічною травмою в подоланні емоційних і тілесних наслідків травми.

Для дітей молодшого віку безцінною підтримкою можуть стати батьки, коли вони їх втішають, заспокоюють і надають можливість для розважень (малювання, ігри). Батьки повинні запевнити свою дитину, що їй більше нічого не загрожує і що вона вже в безпеці. Важливо, щоб батьки, сім'я та вчителі заохочували дітей говорити про їх почуття, щоб вони не почували себе залишеними з емоціями наодинці. Для того, щоб забезпечити дітям з травматичним досвідом почуття захисту, потрібно подбати про надійну підтримку: впевнитись, щоб дітей вчасно забирали зі школи і інформували їх про те, де саме знаходяться батьки. Батьки, члени сім'ї, вихователі та вчителі повинні бути готові до можливих короткочасних регресій (повернення до попередніх стадій) в розвитку дітей.

Дітей середнього шкільного віку також потрібно заохочувати говорити про страхи, сумі гнів в підтримуючому колі сім'ї. Можливо, школярів потрібно підбадьорити, щоб вони могли поділитися своїми переживаннями з членами сім'ї чи іншими особами, які за них відповідають. Дуже важливо пояснити дитині, що їхні почуття цілком нормальні. Якщо у дитини спотворене сприйняття травматичної події, потрібно це їй пояснити. Важлива роль батьків і в тому, щоб заохотити їхніх дітей поговорити з учителями, коли їхні думки і почуття порушують процес навчання і впливають на увагу.

Сім'ї **підлітків** з травматичним досвідом можуть заохотити поділитися всім, розповісти про свої почуття, обговорити, чи можна було б запобігти трагедії. Батьки можуть попередити про очікувані труднощі у стосунках з однолітками і з членами сім'ї і запропонувати свою підтримку в цих складних ситуаціях. Важливо пояснити підліткам, що «зняти напругу» теж є можливістю виразити злість на травматичну подію. Також після акту насильства важливо обговорити думки про помсту і її реалістичні наслідки та допомогти знайти конструктивні альтернативи, які полегшать почуття безпорадності.

Якщо дитини пережила травматичну подію, це впливає на всю сім'ю. Часто члени сім'ї по-різному емоційно реагують і сприймають травматичні події. Важливий етап емоційного одужання сім'ї — дізнатися про досвід інших і допомогти один одному подолати почуття страху, безпорадності, ненависті чи навіть почуття провини через неспроможність захистити дітей.

Важливо:

1. Симптоми психологічної травми — це нормальна реакція на ненормальні події.

Quelle NCTSN: [age related reactions to traumatic events.pdf \(nctsn.org\)](https://www.nctsn.org/age-related-reactions-to-traumatic-events.pdf)

Adaptiert von Dr. Andreas Witt und Thorsten Sukale, übersetzt von Natalia Stiefenhofer

2. У першу чергу — ліквідація небезпеки та стабілізація умов життя.
3. Частина симптомів можуть самостійно поступово зникнути, якщо дистанціюватися від травматичного досвіду.
4. Якщо симптоми не зникають, потрібно звернутися до фахівців.