

# Психологічна підтримка дітей в умовах травмівних подій

забезпечуємо психологічний супровід / психотравмівні події

**Ірина Біла:** провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, д-р психол. наук, професор, Київ

Діти — найуразливіша група суспільства, тому психотравмівні події сьогодення впливають на них значно більше, ніж на дорослих. У дітей ще не сформована психіка, вони не вміють контролювати власні емоційні реакції. Через це діти досить гостро сприймають події, що руйнують стабільність, надійність, безпечність навколишнього середовища.

В умовах надзвичайних ситуацій у дитини, як правило, виникає психологічна травма, що може істотно порушити весь подальший перебіг психічного розвитку. Саме тому поруч із дитиною постійно мають бути дорослі, які пом'якшуватимуть негативні впливи та допомагатимуть їй подолати наслідки психотравмівних подій.

## Які події, окрім воєнних дій, можуть спричинити психологічну травму

Психоемоційне перенавантаження дитини дошкільного віку спричиняють не лише інциденти воєнного характеру. До таких подій також належать:

- насильство та злочини — напади, пограбування, тероризм, зґвалтування, домашнє насильство, булінг, кібербулінг;
- аварії та катастрофи — автотрощі, авіакатастрофи, стихійні лиха, вибухи тощо;
- втрата близької людини — смерть родича, друга чи домашнього улюбленця;
- постійні стреси і тиск — стрес у родині чи стосунках із рідними;
- захворювання та травми — довготривала хвороба, інвалідність, руйнування здоров'я.

Як бачимо, спектр таких подій досить широкий.

## Які ознаки свідчать про те, що дитина потребує допомоги

Дитина, яка зазнала впливу психотравмівних подій, зазвичай відчуває страх, тривожність, засмученість, паніку, безпорадність, збентеженість. Для такої дитини характерні поведінкові проблеми, напруженість, емоційний дисбаланс.

Про наявність психологічної травми свідчить також низка ознак, наприклад, дитина:

- стала пасивною і мовчазною;
- має проблеми зі сном;
- лякається звуків чи картинок, що нагадують про травму;
- виглядає беземоційною, відстороненою, заціпенілою;
- має різкі вибухи та перепади сильних емоцій;

- постійно програє травмівну ситуацію в іграх, переказує її в історіях;
- повертається до більш ранньої поведінки, наприклад, починає смоктати палець.

Якщо ви помічаєте в дитини такі ознаки, слід звернутися до практичного психолога. Він проведе комплексну діагностику та складе програму психологічного супроводу дитини.

## **За допомогою яких реакцій дитина захищається від впливу травмівних подій**

Кожна людина незалежно від віку має «вбудовані» механізми, що допомагають їй пережити ті чи ті події. Видатний психолог Зигмунд Фройд називав їх захисними механізмами психіки. У дітей дошкільного віку ці механізми проявляються в різний спосіб, наприклад:

- відмова — пасивний протест — дитина відмовляється від їжі, ігор, спілкування з близькими;
- опозиція — активний протест — дитина часто ображається, виявляє агресивність, непокору;
- імітація — дитина прагне наслідувати авторитетну особу, зазвичай когось із батьків чи знайомих;
- компенсація — дитина переключается на інші успіхи і в такий спосіб відволікається від проблеми;
- емансипація — боротьба за самоствердження та самостійність — дитина намагається переймати права, способи поведінки та можливості дорослих.

Який механізм дитина обере для захисту, залежить від низки чинників: властивостей нервової системи, типу темпераменту, загального стану здоров'я, особливостей сімейного виховання тощо.

## **Якою має бути поведінка дорослих під час взаємодії з дитиною**

Дорослий має демонструвати поведінку, що може стати прикладом для наслідування. Так, своїм прикладом ви можете навчити дитину:

- долати труднощі чи ні;
- пізнавати свої особливості чи ні;
- дбати про себе чи ні;
- бути господарем свого життя чи реагувати на сильний стрес безпорадністю й відчаєм.

Якщо батьки приховують небезпеку, імітують спокій та безпечність, діти також ховатимуться від страху у фантазіях. Відтак вони втрачатимуть свої життєві сили, а їхня поведінка стане більш непередбачуваною та небезпечною.

Тому під час роботи з дитиною дійте за принципом «кисневої маски»: спочатку подбайте про власний емоційний стан, а потім допомагайте їй.

## Які ознаки свідчать про те, що дитина долає наслідки психотравмивних подій

Про те, що дитина починає долати наслідки психотравмивних подій, свідчать позитивні зміни в її поведінці. Зокрема в дитини:

- з'являється емоційна стійкість в умовах стресу;
- поліпшуються стосунки з іншими людьми — зміцнюються взаємини в сім'ї, дитина виявляє здатність до емпатії та взаємодопомоги.

Окрім цього, дитина демонструє схильність до переосмислення цінностей та пріоритетів у житті — сім'ї, дружби, здоров'я. Вона може ставити запитання про сенс життя, віру, духовність тощо.

Цей період психологи називають посттравмивним зростанням або посттравмивним розвитком.

## Що мають робити дорослі, аби підтримати дитину

Для того щоб попередити або зменшити ризик виникнення в дитини психологічної травми у разі небезпеки, дотримуйте основних правил.



**Створюйте безпечні умови.** Перш за все заберіть дитину з небезпечного місця, де є загроза, що травмивні події повторяться. Далі подбайте про емоційну безпеку — дитина має бути поруч із людьми, яким вона довіряє, які можуть про неї потурбуватися. Якщо не відновити відчуття безпеки, мозок дитини не може почати опрацьовувати пережитий травмивний досвід.

**Будьте поруч.** Проводьте з дитиною більше часу: гуляйте, читайте, грайте, готуйте тощо. Головне — щоб дитина відчувала підтримку та опору. У такій діяльності мають брати участь не лише батьки та педагоги, а й інші близькі для дитини люди, які її люблять і мають з нею налагоджений контакт.

**Розмовляйте.** Запропонуйте дитині скласти історію про те, що сталося. Так простіше перетворити подію на спогад. Під час складання розповіді слухайте дитину,

приймайте її емоції, допомагайте осмислити отриманий досвід. Якщо в дитини виникають запитання про подію, що сталася, чесно на них відповідайте.



Говоріть з дитиною не лише про минуле, а й про теперішнє: про те, що зараз ви разом, у безпеці й ви впоралися. Також давайте дитині надію на майбутнє, будуйте спільні плани, обговорюйте мрії. Але якщо дитина не говорить про те, що сталася, в жодному разі не примушуйте її до розмови.

**Організуйте діяльність.** Через травмівні події дитина втрачає багато звичних опор. Тому в співпраці з батьками якомога раніше поверніть у життя дитини рутину: розпорядок дня, навчання, хобі тощо. Також намагайтеся наповнити життя дитини корисними та ресурсними активностями.

Пам'ятайте, що ситуації, врегульовані правилами, перестають бути для дітей джерелом тривоги: коли дорослий діє за правилами, він виглядає впевнено та передбачувано.



Якщо дитина не хоче повертатися до звичного життя, дорослі мають проявити наполегливість у своїй позиції. Адже дитина, яка «ховається» від рутини за одноманітними видами діяльності, наприклад, багато часу грає з гаджетами, переживає наслідки травмівної події довше та складніше.

## **Що зробити, аби дитина ліпше почувалася в нових умовах**

Для того щоб дитина почувалася впевненіше в нових умовах, у неї має бути фотографія, де вона разом із батьками. На звороті фото слід написати прізвище, ім'я, по батькові дитини та батьків, їхні контактні телефони.

Порекомендуйте батькам вихованців визначити режим дій для різних обставин, а також — обов'язки та правила кожного члена родини під час кожного з цих режимів. Наприклад, запропонуйте визначити режим:

- переходу — для того щоб пересуватися, переїздити;
- очікування — перебувати в бомбосховищі чи іншому незвичному місці;
- адаптації — діяти після зміни місця проживання.



У режимі адаптації доцільно організувати для дитини екскурсію новим місцем проживання. Під час екскурсії варто пояснити, що відбувається навкруги, які люди оточують, яких правил слід дотримувати в тій чи тій ситуації.

Окрім правил, для дитини важливі звичаї та ритуали, як-от: почитати казку перед сном, заспівати колискову, обійняти одне одного вранці тощо. Особливо цінно, якщо в родині є свої «секретні слова», що повертають дитині відчуття стабільності. Закликайте батьків не нехтувати такими ритуалами, адже вони допомагають дітям швидше адаптуватися до нових умов.

## **Як допомогти дитині пережити втрату**

Якщо дитина втратила близьку людину, то розділіть з нею горе, не забороняйте виявляти почуття, плакати та горювати.



Під час взаємодії з дітьми уникайте фраз, які можуть погіршити психологічний стан дитини, наприклад:

- Зрозумієш, коли виростеш.
- Це не твоя справа.
- Зараз не до твоїх проблем.

Для того щоб полегшити біль, запропонуйте дитині:

- написати листа померлому;
- створити книгу пам'яті з фотографіями людини і якимись пам'ятними дрібничками;
- зробити «вівтар любові» тощо.

Якщо дитина сумує за домом, втраченими іграшками, домашнім улюбленцем, спробуйте переключити її увагу на щось інше — наприклад, придумайте казку про стару іграшку, що попросила чарівника перетворити її на нову.

**Під час взаємодії з дитиною, яка зазнала впливу психотравмівних подій, заборонено:**

- лишати дитину наодинці з її переживаннями, удавати, що нічого не сталося;
- уникати розмов про травмівну подію, просити забути про неї;
- лякати дітей своєю реакцією на подію або розповідь дитини про неї;
- ігнорувати симптоми психологічної травми в дитини, які тривають понад місяць, і не звертатися по спеціалізовану допомогу.

## **Як знизити психологічне напруження дитини**

Що напруженіша ситуація, то більше дитина потребує вашого схвалення. Хвалити дитину варто за все: і за зроблене, і за те, що вона робить, і за намагання зробити. Повсякчас запевняйте дитину, що ви на її боці, що не відмовляєтеся від відповідальності за неї.

Знизити психологічне напруження дитини допоможуть прості дії. Наприклад, запропонуйте дитині:

- скласти та обговорити план на наступний тиждень;
- виконати прості доручення, взяти участь у побутових справах;
- зробити гімнастику, пограти в рухливі ігри тощо.

Окрім цього, використовуйте [спеціальні ігри та вправи](#).

Наостанок зазначимо, що немає ліпшої допомоги в психотравмівній ситуації, аніж щира безумовна любов. Тому постійно демонструйте дитині любов та підтримку. Американський психолог Гері Чепмен рекомендує робити це у різний спосіб: словами підтримки, приділеним дитині часом, через подарунки, вчинки, допомогу, фізичний або зоровий контакт.