

## **CENTRO COME.TE**

### **centro specialistico sul trauma per minori e famiglie**

**L'articolo descrive come i bambini e gli adolescenti reagiscono di fronte ad eventi traumatici e offre consigli su come genitori e caregivers possono aiutarli e supportarli.**

## **LINGUA UCRAINA**



# Вікові Реакції на Травматичні події



Основна мета батьківства — допомогти дітям рости та процвітати з найкращими можливостями. Батьки бажають захистити своїх дітей від небезпеки, коли це можливо. Іноді їм загрожує серйозна небезпека, будь то техногенна, наприклад, стрілянина в школі чи домашнє насильство, або природна, наприклад повінь чи землетрус. Коли небезпека загрожує життю або становить загрозу серйозних травм, це стає потенційно травматичною подією для дітей.

Розуміючи, як діти переживають травматичні події і як вони виражають свої переживання пов'язані з цим досвідом, батьки, лікарі, громади та школи можуть краще підтримати своїх дітей та допомагати їм у цей складний час. Мета – відновити баланс у житті цих дітей та їхніх сімей.

## ЯК МОЖУТЬ РЕАГУВАТИ ДІТИ

Те, як діти переживають травматичні події та як вони виражають стресс, багато в чому залежить від віку та рівня розвитку дитини.

**Діти дошкільного та молодшого шкільного віку**, які постраждали від травматичної події, можуть відчувати почуття безпорадності, невпевненості в тому, що небезпека закінчилася, загальний страх, який поширюється за межі травматичної події та в інші аспекти їхнього життя. Дітям цього віку може бути складно описати словами, що їх турбує та що вони переживають емоційно.

Це відчуття безпорадності і тривоги часто виражається як втрата раніше набутих навичок розвитку. Дітям, які пережили травмуючі події, може бути важко заснути самостійно або відпустити батьків. Діти, які грали у дворі до травматичної події, зараз можуть не захотіти грати за відсутності батьків або близьких людей. Часто діти втрачають деякі навички мови та туалету, можуть з'явитися нічні кошмари або страх засинати. У багатьох випадках діти можуть брати участь у травматичній грі — грі, яка повторює сюжет травми у простій формі. Такі ігри може представляти зосередження дітей на травматичній події або спробу змінити негативний результат травматичної події.

**У дітей шкільного віку** травматичний досвід може викликати почуття постійної стурбованості власною безпекою та безпекою інших у школі чи сім'ї. Ці діти можуть бути зконцентровані на тому, що вони робили під час травматичної події, на їх діях у той час. Часто вони відчувають провину або сором за те, що вони зробили або не зробили під час події. Діти шкільного віку також можуть постійно переказувати травматичні події, або говорити, що їх переповнює почуття страху чи смутку.



Травматичний досвід може поставити під загрозу завдання розвитку дітей шкільного віку. У дітей цього віку можуть спостерігатися порушення сну, які можуть включати труднощі із засипанням, страх спати на самоті або часті кошмари. Вчителі часто коментують, що діти можуть мати більші труднощі з концентрацією уваги та навчанням у школі. Діти цього віку також можуть скаржитися на головні болі та болі в животі без очевидної причини, а деякі діти можуть проявити надзвичайно необачну чи агресивну поведінку.

**Підлітки**, які зазнали травматичної події, можуть мати почуття неповноцінності та сорому у зв'язку зі своєю емоційною реакцією на цю подію. Почуття страху, вразливості та занепокоєння через те, що їх можуть назвати «ненормальними» або, що вони будуть відрізнятися від своїх однолітків, можуть спричинити внутрішнє усунення підлітків від сім'ї та друзів. Підлітки часто відчувають почуття сорому і провини за травматичні події і можуть висловлювати фантазії про помсту і відплату. Травматична подія для підлітків може сприяти радикальній зміні уявлення цих дітей про світ. Деякі підлітки можуть проявити саморуйнівну та необачну поведінку.

{ проявити саморуйнівну та }  
}

## ЯК ДОПОМОГТИ

Участь сім'ї, лікарів, школи та громади має вирішальне значення для підтримки дітей у емоційних і фізичних труднощах, з якими вони можуть стикаються після травматичної події.

**Маленьким дітям** батьки можуть запропонувати неоціненну підтримку, забезпечивши комфорт, відпочинок та можливість грати чи малювати. Батьки можуть запевнити дітей, що травматична подія закінчилася і що діти в безпеці. Батькам, родині та вчителям корисно допомогти дітям висловити свої почуття, щоб вони не відчували себе наодинці зі своїми емоціями. Забезпечення послідовного догляду може створити відчуття безпеки для дітей, які нещодавно пережили травматичні події. Наприклад, важливо забирати дітей зі школи в передбачуваний час та інформувати дітей про місце перебування батьків. Батькам, родині, вихователям та вчителям може знадобитися терпіння, щоб прийняти та підтримати дитину під час тимчасової регресії у розвитку дитини після травматичної події.

**Старшим дітям** також буде потрібне заохочення, щоб вони висловлювали страх, смуток, турботи і гнів у сприятливому середовищі сім'ї. Важливо вказати на нормальність їхніх почуттів і роз'яснити будь які замішання або непорозуміння щодо травматичних подій, які вони висловлюють. Батьки можуть бути неоціненними у підтримці своїх дітей, коли їхні думки та почуття заважають зосередитися на навчанні та інших справах

**Для підлітків**, які пережили травматичну подію, сім'я може заохочувати обговорення події та почуттів з цього приводу, а також думок про те, що можна було зробити, щоб запобігти події. Батьки можуть обговорити з підлітком можливе напруження у стосунках із сім'єю та однолітками та запропонувати підтримку в цих труднощах. Важливо допомогти підліткам зрозуміти їх агресивну або непокірну поведінку, як спроб висловити гнів зв'язаний з травмуючим досвідом. Також може бути важливим обговорити думки про помсту після акту насильства, розглянути реалістичні наслідки вчинків і допомогти сформулювати конструктивні альтернативи, які зменшать відчуття безпорадності.

Коли діти зазнають травматичні події, це впливає на всю родину. Часто члени сім'ї мають різний досвід щодо події та різні емоційні реакції. Розуміння переживань один одного та допомога один одному з можливими почуттями страху, безпорадності, гніву чи навіть провини за те, що вони не в змоззі захистити дітей від травматичного досвіду, є важливою складовою емоційного відновлення сім'ї.