

ІНТЕГРАЦІЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ОПАНУВАТИ НАБУТИЙ ДОСВІД ТА ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Сьогодні діти в Україні переживають неймовірне потрясіння — війну. Вони чують і бачать вибухи, руйнування, втрачають житло, дехто бачить поранених чи загиблих. Дорослі теж знаходяться у постійному стресі — висока психологічна напруга, страх за власне життя і життя своїх близьких. Такий емоційний стан батьків теж додає навантаження дитячій психіці.

Зменшити вплив травматичних подій на психіку допомагає структурування їх у мозку, тобто переказ подій, які налякали або були болючими.



Людський мозок має дві півкулі. Ліва умовно відповідає за словесне позначення всього, що людина сприймає та відчуває, права — за емоції.

Називання та проговорення того, що відбувається, заспокоює активність емоційних ланцюгів у правій півкулі мозку. Якщо не допомогти мозку сформуванню зв'язку між лівою та правою частинами в рамках конкретних подій, то ці події «залишаються» у правій півкулі. І тоді, за наявності подразників, які нагадуватимуть ці події, може виникати страх, навіть, коли небезпеки немає. Щоб цього не сталося, необхідно говорити про пережите.

Іноді батьки уникають розмов про неприємні переживання, бо вважають, що вони лише посилять біль, який відчувають їхні діти, або погіршать становище.

Розповісти історію — часто це саме те, що потрібно дітям, щоб почати спокійніше ставитися до того, що трапилось.



Допоможіть дитині розповісти історію пережитого. Разом пройдіть її поетапно: з чого усе почалося, як проходило та чим закінчилося. Враховуйте всі деталі розповіді та звертайте увагу на:

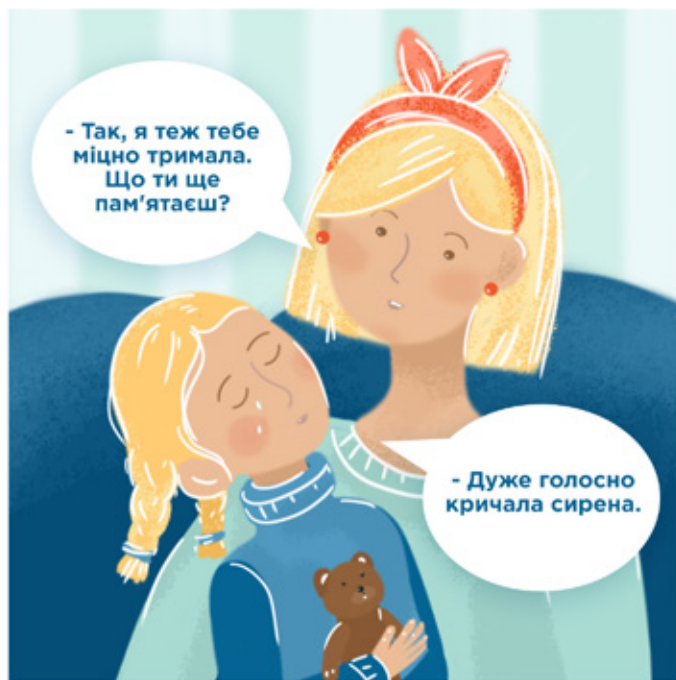
- побачене (побачила, що багато людей бігли);
- почуте (почула вибух);
- думки, які промайнули в голові в цей час (де моя мама? куди ми їдемо?);
- відчуття, які були в тілі (впала, було боляче);
- те, хто був поряд (за руку тримала бабуся);
- почуття, які тоді були (злякалася, було страшно).

Ставте уточнювальні питання, щоб допомогти дитині переказати її історію.

Після цього дорослим необхідно ще раз розповісти історію, щоб дитина прослухала її і додала ще щось, якщо згадає. Дитина може потім ще розповідати (сама чи з допомогою інших) стільки раз, скільки буде згадувати — це може відбуватися протягом кількох днів або тижнів).

Такий принцип розповідання стосується подій, які вже відбулися, тобто, якщо дитина перебуває в безпеці.

Якщо йдеться про щоденну подію, яка буде ще ймовірно продовжуватись якийсь час (вибухи чи сигнали повітряної тривоги), то про це варто говорити трохи інакше. Це можна робити в кінці дня. Обговорюйте, що відбулося, тільки з точки зору опису хронології подій: я почула повітряну тривогу, ми з мамою вийшли з дому, спустились у сховище, я побачив/ла кошеня.



Як і в першому випадку, важливо закінчити історію тим, що це вже завершилось і зараз дитина у безпеці, а поруч доросла людина, яка піклується про неї. Важливо, щоб дитина відчула тілесний контакт з дорослими (обійміть її, візьміть за руку чи на руки).

Якщо дитина не налаштована розмовляти, можна попросити її намалювати цю історію. Важливо не тиснути, якщо дитина не хоче розмовляти чи малювати. Також можна розіграти історію разом у ролях на іграшках, якщо дитина має бажання. Будь-які вправи та ігри на заземлення та стабілізацію також будуть корисними.

Після травматичного епізоду діти часто починають малювати все чорним кольором, грають у танки, війну. Дорослі лякаються, що зашкодить. Та насправді діти так роблять інстинктивно. Вони проживають ці події знову і знову, інтегруючи їх з травматичної пам'яті у життєвий досвід.

Важливо дати місце і час для обговорення, ігор чи малювання; бути уважними до проявів дитини; за можливості дотримуватись щоденних ритуалів та режиму дня; мати емоційний та тілесний контакт.

Однак, якщо ви бачите, що цього недостатньо або якщо емоційний та фізичний стан дитини погіршується, зверніться до психолога.



Якщо маєте сумніви щодо психологічного стану дитини, зверніться за допомогою до психологічної служби фонду «Таблеточки» за номером **+38 050 210 55 41**.