



Ознаки психологічної травми у дитини

- ⌘ Дитина стала пасивною і мовчазною
- ⌘ З'явилися проблеми зі сном
- ⌘ Дитина лякається звуків чи зображень, що нагадують про травмуючі події
- ⌘ Тривожна поведінка
- ⌘ Дитина знову і знову програє в іграх або переказує травматичну подію



У молодших дітей:

- ⌘ Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця)
- ⌘ Дитина не розуміє причин події, а тому думає, що це її провина

У підлітків:

- ⌘ Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка
- ⌘ Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків)
- ⌘ Відчуття провини чи сорому
- ⌘ Різке дорослішання

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

- ♡ Слухайте дитину
- ♡ Допоможіть зрозуміти, що те, що вона відчуває — нормально
- ♡ Перенаправте дитину за допомогою до спеціалістів



Коли тато в ЗСУ...

У багатьох дітей відсутність батька, котрий перебуває на війні, може викликати складні емоції та реакції. Наприклад, дитина раптом перестає спілкуватися з однокласниками, друзями, стає дратівливою, неврівноваженою, емоційною. Така реакція типова для ситуацій, коли у школі чи серед оточення у всіх дітей батьки поруч, і лише в неї єдиної — батько боронить країну в лавах ЗСУ. Також ця реакція може з'явитися й щодо родичів, якщо дитина не відчуває від них підтримки та розуміння.

✦ Як допомогти дитині?

У таких ситуаціях важливо знайти баланс між чесністю та чутливістю. Замість уникання запитань необхідно розмовляти з дитиною відкрито. Діти виражають свої емоції по-різному. Надайте їм підтримку, висловлюйте свою любов і розуміння. Створіть безпечне середовище для вираження їхніх почуттів, дозволяючи їм розмовляти про свій біль, страх тощо.

✦ Реакції дітей на відсутність батька

Емоційна відданість Дитина може виявляти надзвичайну гордість та відданість своєму батькові, який служить на передовій. Вона може це виражати у своїх словах, діях, а також у шануванні та наслідуванні військового способу життя.

⚡ Пасивність та втрата інтересів

Деякі діти можуть впасти в пасивність, втратити інтерес до своїх улюблених занять, таких як спорт, мистецтво чи гра. Вони можуть відчувати втому і втрату мотивації через тривожність і прагнення бути ближче до відсутнього батька.

⚡ Занадто рання дорослість

Деякі діти можуть намагатися взяти на себе ролі та відповідальність, які зазвичай відводяться дорослим. Вони можуть відчувати необхідність брати на себе більше обов'язків у сім'ї.

⚡ Підвищена залежність

Також дитина може стати більш залежною від інших дорослих, намагаючись знайти заміну відсутньому батькові. Вона може шукати підтримку і захист у бабусі, дідуся, інших родичів або вчителів.

⚡ Соматизація

Головний біль, біль у животі, нездужання, алергічні реакції — можуть бути реакцією на емоційний стрес.

Надавайте дитині необхідну медичну допомогу разом із психологічною підтримкою.

