



Підтримка дітей та підлітків  
після травматичного досвіду  
Посібник для батьків/опікунів

Служба педагогічної психології Рочдейла (Rochdale educational psychology service)



## Що таке травма?

Травма є природною реакцією людини на дуже стресову подію. Це стосується надзвичайного стресу, який переважає здатність людини впоратися, коли відчуття безпеки підривається. Травматична подія включає одиничний досвід або повторювані численні переживання. Зазвичай це те, що було неочікуваним, і людина нічого не могла зробити, щоб зупинити це, як-от насильство у домі, школі чи громаді, медичні травми, стихійні лиха, недбалість, жорстоке поводження, важка втрата та травми в зоні бойових дій. Кожен може зазнати травми; ніхто не застрахований.

Реакція дітей і підлітків буде різною і залежатиме від безлічі факторів, у тому числі від відповідей ключових людей та наявних структур соціальної підтримки. Важливо відзначити, що ніхто не приречений мати тривалий емоційний стрес через важкий життєвий досвід. Є речі, які ми всі можемо зробити, не маючи спеціальної кваліфікації та досвіду, щоб підтримати дітей та підлітків після травматичної події.

## Які ознаки того, що моя дитина постраждала від травми?

Кожна дитина і підліток по-різному реагують на травму. Це означає, що вам може бути важко помітити ознаки або побачити зв'язок між попереднім травмуючим досвідом і поточними почуттями та поведінкою вашої дитини.

Іноді ваша дитина може не усвідомлювати ці зв'язки. Ваша дитина може показати, що їй важко відразу після травматичного досвіду, але почуття, думки та поведінка також можуть з'явитися з часом. Можуть бути моменти, коли все стає дуже складним, а потім на деякий час стає краще. Ось деякі речі, які ви можете спостерігати після того, коли діти перенесли травму:

- Спогади чи думки, які, здається, з'явилися раптово, нізвідки
- Спалахи гніву або агресивності

- Їм важко заспокоїтися, коли вони переживають
- Вони віддаляються від друзів, сім'ї та школи та уникають занять, які їм зазвичай подобаються
- Повторення певної поведінки або збуджена поведінка
- Діти «відключені» від оточуючого світу або закриті у собі
- Виникли проблеми з концентрацією та запам'ятовуванням речей
- Неможливість заснути або кошмари
- Вживання наркотиків або алкоголю
- Їдять значно більше або менше
- Самопошкодження

Такі реакції часто є спробою управляти важкими почуттями, впоратися з ними та висловити їх.

## Як я можу допомогти своїй дитині?

Це нормально для підлітка відчувати чи поводитися по-іншому після важкої або травматичної події чи досвіду. Важливо, щоб ви, як батьки/опікуни, дали їм час обробити інформацію й пристосуватися до того, що трапилося, і при цьому стежили за їх станом і звертались за додатковою допомогою, якщо вона потрібна.

- **Давайте їм можливість поговорити з вами.** Дозвольте їм говорити так часто і так довго, як їм це потрібно. Допомагаючи вашій дитині зрозуміти, що трапилося і що вона відчуває, ви можете досягти суттєвих змін. Дайте дітям можливість керувати розмовою і не задавайте зайвих питань.
- **Підтвердьте їхні почуття.** Повторіть слова, які вони використовують, щоб показати, що ви розумієте. Ви можете сказати: «*Можна зрозуміти, що ти відчуваєш...*», щоб показати, що ви зрозуміли дитину, і що її почуття є нормальними.
- **Забезпечте відчуття безпеки.** Травматичний досвід часто передбачає відчуття небезпеки, страху або виходу з-під контролю. Якщо люди навколо них зберігають спокій і забезпечують послідовність, режим дня та підтримку, це допоможе їм відчути, що світ

знову став безпечним. Забезпечення нормального стану речей (тобто виконання тих речей, які ви робите зазвичай).

- **Заспокойте їх.** Дайте їм знати, що ви їх любите, ви поруч і можете допомогти їм знайти потрібну підтримку, якщо вони потребують її.
- **Подумайте разом про те, що допомагає їм впоратися з важкими почуттями.** Знання того, що працює, і віра в те, що вони можуть допомогти собі, коли складно, допоможуть зміцнити віру вашої дитини в свою здатність впоратися. Стратегії можуть включати біг, малювання, слухання музики, запис у щоденнику, розмову з родиною чи друзями, перегляд улюбленого фільму чи читання улюбленої книги.
- **Проводьте якісно час, займаючись тим, що подобається вашій дитині.** Це може бути малювання, створення чогось, ігри/спортивні ігри, побачення з друзями, випічка або перегляд улюбленого фільму. Виконання подібних заходів може допомогти їм почуватися в безпеці та розслабитися.
- **Зверніться за професійною підтримкою, якщо ви хвилюєтесь.** Деяким, але не всім підліткам, які зазнали травми, знадобиться допомога спеціалістів, щоб почуватися краще. Згодом, якщо ви турбуєтесь, що ваша дитина все ще має труднощі, зверніться за порадою до фахівця.
- **Подбайте про себе.** Підтримка підлітка, який пережив травму, може бути дуже емоційним і виснажливим досвідом, тому знайдіть час, щоб подбати про себе. Це особливо важливо, якщо ви також переживаєте травматичні події. Вам потрібно продовжувати розмовляти з друзями, родиною та будь-ким іншим у вашому колі підтримки, виділяти час і звертатися за допомогою, коли вона вам потрібна. Якщо ви вважаєте, що вам потрібна додаткова підтримка, ви можете звернутися за консультацією чи іншою підтримкою через свого лікаря загальної практики (GP).

## Корисні телефонні лінії та вебсайти

- **Kooth.com** – безкоштовна онлайн та конфіденційна підтримка психічного здоров'я для підлітків у віці 10-18 років. Шукайте kooth.com, щоб приєднатися безкоштовно.
- **Shout.** Цілодобовий безкоштовний текстовий сервіс для тих, хто потрапив у кризу. Надішліть SMS на номер 85258, якщо вам потрібна негайна допомога.
- **Childline.org** – якщо вам ще не виповнилося 19 років, ви можете конфіденційно телефонувати, спілкуватися в онлайн-чаті або електронною поштою щодо будь-якої проблеми. Створіть безкоштовну сторінку на Childline (справжнє ім'я чи адреса електронної пошти не потрібні), щоб скористатися їхнім безкоштовним чатом з консультантами віч-на-віч та службою підтримки електронною поштою. Служба може надати перекладача британської мови жестів, якщо ви глухі або маєте вади слуху. Служба працює з 9 ранку до опівночі 365 днів на рік. 0800 11 11
- **YoungMinds Textline** – Надішліть текстове повідомлення YM на номер 85258. Служба надає безкоштовну цілодобову текстову підтримку підліткам у Великобританії, які переживають кризу психічного здоров'я.
- **Samaritans.** Через що б ви не переживали, ви можете звернутися за підтримкою до самаритян. Відкритий 24/7 116123 jo@samaritans.org Самаритяни

Керівництво адаптовано з [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

