

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ



Вислухайте дитину. Нехай дитина розкаже про свої переживання та важки почуття.



Встановіть певни часи та розпорядок для їжі, сна, тощо.



Грайте з дитиною. Багато дітей долають свої важки враження через гру.



Будьте терплячі. Дітям можливо знадобиться розповідати Вам одне й те ж саме багато разів.

Зверніться до вихователя дитини, шкільного вчителя, шкільного медробітника або сімейного порадника, якщо Ви думаете, що ситуація занадто серйозна або психологічна травма посилюється.

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

КОНТАКТИ

Danish Refugee Council
Knowledge Centre for Vulnerable Refugees
Данська допомога біженцям
Центр допомоги біженцям



33 73 53 39



udsatte@drc.ngo

Зроблено за допомогою сімейного порадника Сісель Сайделін-Андерсен разом с Team Udvikling, Варде Комуна та Данська допомога біженцям.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ

РОЛЬ БАТЬКІВ ДУЖЕ ВАЖЛИВА

Мамо і тато – важливі люди у житті дитини, особливо коли дитина з психологічною травмою потребує допомоги щоб жити далі. Коли Ви знаєте, як психологічні переживання впливають на дитину, Ви можете краще розуміти їхні почуття та поведінку та краще допомогти їй.

ЗВИЧАЙНА РЕАКЦІЯ

Коли мозок реагує на психологічні переживання, він виділяє гормони стресу, які змушують організм насторожитися. Це допомагає нам швидко мислити, швидко рухатися, щоб ми могли виживати у ситуаціях, що загрожують життю. Якщо це триває довго, мозок і тіло продовжують перебувати в стресі навіть якщо ситуація, що загрожує життю, закінчилася.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА МОЖЕ БУТИ «ЗАРАЗНОЮ»

Дитина може потрапити у складну ситуацію, якщо вона знаходиться у сім'ї, де мамо або тато змушені боротися зі стресовим станом. Психологічна травма насправді може бути «заразною». Дитина може отримати ті самі симптоми, що і батьки, навіть якщо вона сама не переживала важких ситуацій.

УВАЖНА Й ДОВІРЛИВА РОЗМОВА ДОПОМАГАЄ

Багато батьків намагаються віддалити своїх дітей від розмови про трагічні події, тому що вони думають, що це захист дитини від психологічної травми. Але діти відчувають набагато більше, ніж ми, доросли, усвідомлюємо, особливо коли щось не так. Якщо ви спробуєте приховати від неї точну інформацію, вона намагатимеся запитувати про це, хвилюватимеся. Тому краще поговорити з дитиною про це доступною для неї мовою про Ваші та її переживання та почуття.



ПРИЧИНИ ТРАВМИ

Психологічна травма це нормальна реакція на не нормальну ситуацію.

- Смерть батьків або близьких родичей
- Бути свідком війни та боїв
- Перебування у військових діях
- Бути свідком насильства та погрози
- Виїзд з дому та зі своєї країни
- Перебування далеко від своєї родини тривалий час
- Отримання тілесних ушкоджень
- Перебування у бідності через війну

РЕАКЦІЯ ДИТИНИ

Діти реагують по-різному на трагічну подію. Реакція може бути такою...

- Виникнення проблеми з концентрацією уваги
- Труднощі у навчанні
- Агресивність
- Агресивна поведінка по відношенню до себе
- Біль у животі, головний біль, запаморочення
- Відчуття смутку та ізоляція
- Монотонна або занадто бурхлива гра
- Гіперактивність
- Багато плаче, багато кричить
- Страх самотності, тісна прив'язка до батьків
- Пробудження вночі
- Нічні кошмари
- Страх темряви
- Боязнь гучних звуків
- Страх залишитися на самоті