

# "ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ ТА ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

## ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ

### СТРАЖДАННЯ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАГЕДІЮ'

#### А. Як це впливає на поведінку дітей? Как это влияет на поведение детей?

- Вони можуть почати регресувати до поведінки, що була у них раніше. Наприклад, діти, що перестали смоктати великий палець можуть почати робити це знову.
- У своїх іграх вони можуть почати розігрувати щось подібне до того поганого, що з ними сталося.
- Вони можуть багато плакати.
- Вони можуть сильно засмучуватись якщо загублять якусь річ, що важлива для них, наприклад, предмет одягу, іграшку чи книгу.
- Вони можуть мовчати і не реагувати на те, що відбувається навколо них.
- Вони можуть погано вчитися в школі, тому що їм важко зосередитись. Або вони можуть відмовлятися ходити в школу.
- Їм може стати байдуже, що з ними відбувається, живуть вони чи помирають.
- Маленькі діти можуть чіплятися за своїх батьків.
- Вони можуть взяти на себе відповідальність за сім'ю і вести себе як дорослі.
- Вони можуть багато битися і бути дратівливими чи агресивними. Маленькі діти можуть битися зі своїми друзями в іграх більше, ніж раніше. Старші діти можуть почати бунтувати проти своїх батьків і вчителів більше, ніж раніше.
- Діти старшого віку можуть почати вживати алкоголь чи наркотики, щоб заглушити біль, чи розпочати статеве життя.
- Діти старшого віку можуть ризикувати, наприклад, швидко їздити на мотоциклах, займатися небезпечним видом спорту чи піти на службу в армію. Це допомагає їм почуватися хоробрими перед лицем небезпеки.
- Діти старшого віку можуть завдавати собі шкоди, наприклад, різати своє тіло чи вчинити самогубство.

#### В. Яка шкода наноситься організму дитини?

- Діти, що перестали мочитися в ліжку, можуть знову почати це робити.
- У них може бути більше жахів і поганих снів, ніж зазвичай. (Маленькі діти, що не були травмовані, також можуть переживати «нічні жахи», стан, коли вони лякаються, кричать і виглядають так, наче вони не сплять, але насправді вони уві сні. Це припиняється, коли вони стають старші.)
- У них можуть бути проблеми з мовленням. Вони можуть почати заїкатися чи взагалі втратити мову.

- Вони можуть втратити апетит через хвилювання чи їсти забагато, намагаючись заглушити біль.
- Вони можуть скаржитись на головні болі, болі в животі чи інші болі в тілі. У них може проявитися кропивниця чи астма.

### **С. Як це впливає на емоції дитини?**

- У них можуть з'явитися страхи. Вони можуть почати боятися того, чого не боялись раніше. Вони можуть боятися, що щось погане станеться знову.
- Вони можуть злитися.
- Вони можуть почуватися ніяково, бути розгубленими.
- Вони можуть бути сумними. Не дивлячись на те, що дитині дуже сумно, наприклад, після чиєїсь смерті, для неї нормально сумувати деякий час, а потім грати якийсь час.
- Вони можуть втратити інтерес до життя. Біль у їх серцях захоплює їх розум. Це виснажує їх життєву енергію.
- Вони можуть відчувати, що несуть відповідальність за те, що сталося.
- Вони можуть почуватися винними за те, що вони вижили, коли інші загинули.

Найважливіше, що можуть зробити батьки, щоб допомогти своїй дитині, це зцілитися від власних ран серця. Вони можуть зробити це, виявляючи рани своїх власних сердець, пройшовши процес скорботи і віддаючи свій біль Ісусу. Це покаже приклад для наслідування їх дітям. Якщо батьки не розібралися із власними ранами серця, їм буде важко допомогти своїм дітям.

## **Що ще ми можемо зробити, щоб допомогти дитині, що пережила трагедію?**

### **А. Будьте терплячі і ніжні**

Діти, що пережили щось погане, можуть бути перевантажені ранами серця і погано поводитись чи не слухатись. Вони все ще відчувають біль. Коли вони засмучені, вони не можуть ясно мислити, вчитися чи змінювати свою поведінку. Це ускладнює процес виховання дітей. Замість того, щоб негайно сварити чи дисциплінувати дитину, найкраще спочатку допомогти їй заспокоїтись, м'яко розмовляючи з нею чи, можливо, обіймаючи її. Коли дитина заспокоїлась, вона зможе говорити про те, що відбувається і щиро змушує її злитись, боятись чи сумувати. Навіть якщо дитина не може говорити про це, спокійна реакція, виявлення співчуття і розуміння втішить її.

### **В. Прислухайтесь до болю дитини**

Діти знають про те, що відбувається навколо них, більше, ніж дорослим здається. Якщо у них немає можливості поговорити про щось, вони можуть придумати дивні пояснення тому, що відбувається. Вони, як правило, заповнюють відсутню інформацію будь-яким способом, що матиме сенс для них. Навіть якщо батьки не звикли розмовляти зі своїми

дітьми, важливо, щоб вони це робити, коли відбуваються якісь погані речі і також після того.

Якщо дитина достатньо доросла, щоб дати обдуману відповідь, задайте їм ці три питання: "Що сталося?", "Як ти почувався/почувалась?", "Що було найважчим для тебе?". Це не час для того, щоб говорити їм: "Іди пограйся".

Сім'ї повинні обговорювати разом погані речі, що сталися. У кожної дитини повинна бути можливість сказати, що вони відчували, коли відбувались ці погані речі. Навіть діти, які не показують, що у них є проплеми, можуть страждати. У них повинна бути можливість ділитися своїм болем. Батькам також корисно говорити з кожною дитиною індивідуально.

Діти дошкільного віку часто виражають щось граючись, а не відповідаючи на питання. Коли діти розігрують погану подію під час своєї гри, це допомагає їм впоратись із болем, що вони переживали. Батьки повинні спостерігати за грою дитини і роказувати дитині, що вони бачать, без засудження. Це показує, що вони хочуть зрозуміти свою дитину. Старші діти можуть відповісти на питання про те, що вони робили в своїй грі. Тоді батьки можуть перейти від розмови про гру до розмови про болючий досвід.

Ще один спосіб допомогти дітям говорити про свій біль - це малювання. Батьки можуть дати їм папір, олівці чи фарби, якщо цього немає в доступі, можна попросити їх малювати на землі. Попросіть їх намалювати людину, потім їх сім'ю, потім те, де вони раніше жили. Попросіть їх пояснити вам свій малюнок. Пам'ятайте, що мета полягає в тому, щоб допомогти дітям говорити про свій біль, а не вчити їх чи виправляти.

Якщо дітям сняться погані сни, поясніть, що часто люди бачать сни про погані речі, що сталися з ними. Заохочуйте дітей розказувати про свої сни. Запитайте їх, чи вважають вони, що сон може бути якосл пов'язаний із тим, що відбулося.

### **С. Встановіть щоденний розпорядок**

Коли діяльність кожного передбачувана, діти швидше одужують. Кожен день діти повинні знати, що може статися. Варто заохочувати їх ходити до школи, робити звичайні домашні справи і грати з друзями. Проводьте час родиною кожен день, зустрічайтесь і обговорюйте день, читайте Біблію, моліться і співайте разом, наприклад, перед сном. Якщо вам довелося покинути свій дім, подумайте про розпорядок, який ви можете створити так, де ваша сім'я знайшла притулок. Частиною справ повинні бути спільні веселощі і розваги. Це можуть бути ігри чи, якщо шуміти небезпечно, розповідання історій.

Постарайтесь завершити початі справи. Це дає дітям відчуття, що вони здатні чогось досягти. Це відновлює їх відчуття безпеки, відчуття, що майбутнє не виходить з-під контролю.

Якщо сім'я розділена, постарайтесь швидко зібрати її разом після травмуючої події, якщо це можливо. Однак, якщо діти страждають від домашнього насилля, підхід інший: члени родини повинні знаходитись у безпечному місці, де насильник не зможе їм зашкодити.

#### **D. Розкажіть дітям правду про ситуацію**

Діти повинні знати про те, що сталося, на рівні, що відповідає їх віку. Їм варто розказати про те, чи досі є якась небезпека і чи якась людина загинула. Знати реальну небезпеку краще, ніж уявляти собі всі можливі небезпеки. В той же час батьки не повинні перебільшувати небезпеку чи говорити про всі погані речі, що можуть відбутися. Запитайте дітей, які у них є питання, замість того, щоб давати інформацію, яку можливо вони і не хочуть чути чи вона їм не потрібна. Не показуйте їм фотографії, що можуть їх стривожити, і не описувати криваві дії чи насилля в деталях. Батьки повинні скласти план того, що вони будуть робити, якщо станеться щось погане і відкрито обговорити його з сім'єю.

#### **E. Проводьте час з Богом**

Травма може порушити стосунки дитини з Богом. Діти можуть задавати такі питання, як: "Чому Бог дозволив цьому статися?", "Чи була це моя вина?". Хоча на деякі з цих питань може бути важко відповісти, батькам потрібно відповісти як найкраще і найправдивіше. Читання віршів з Біблії, що ілюструють плач людей і відповідь Бога, може принести дітям втіху. Дітям повинно бути дозволено звуртатись до Бога з молитовними проханнями і говорити з Богом по-своєму. Щойно діти можуть говорити з іншими людьми вони можуть говорити і з Богом. Спільна молитва і спів також можуть допомогти дітям відчувати, що Бог їх любить і їх батьки їх люблять, і це може допомогти їм почуватися менш наляканими. Молитва Господня і молитва у Псалмі 31:1-3 - це хороші приклади, які батьки можуть використовувати разом із дітьми.

Запам'ятовування віршів з Писання також може допомогти нагадати дітям, що Бог поруч і Він піклується про них. Ось деякі приклади:

- Псалом 120:4: Господь - твоя охорона, що не дрімає і не спить
- 1 Петра 5:7: Бог може взяти на себе всі наші гріхи
- Псалом 22:1: Бог піклується про всі наші потреби
- Псалом 45:2: Бог завжди поруч, як наш притулок
- Притчі 3:5: Бог хоче, щоб ми довіряли Йому
- Матвія 11:29: Бог тихий і серцем покірливий

#### **ДЕЯКІ ІЗ КОНКРЕТНИХ ПОТРЕБ, ЩО МОЖУТЬ ВИНΙΚАТИ У ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВОНИ ПЕРЕЖИЛИ ЩОСЬ ПОГАНЕ?**

Підлітки переживають складний період в житті навіть тоді, коли немає війн чи інших травм. Деякі проблеми, що можуть виникати після травмуючої ситуації, можуть бути пов'язані просто з віком дитини. Підлітки, особливо дівчата, можуть мати потребу в

усамітненні. Коли сім'ї переміщені чи знаходяться у кризі, розуміння потреби дівчинки-підлітка у конфіденційності може допомогти, навіть якщо батьки не в змозі забезпечити повну конфіденційність.

Підліткам часто потрібно обговорювати якісь речі зі своїми однолітками. Це варто заохочувати, особливо після травмуючої події. Підлітки також потребують дорослих, яким вони зможуть довіряти, що не є їх батьками, і з якими вони зможуть говорити. Підлітки повинні почуватися корисними, особливо коли їх сім'я переживає труднощі. Якщо вони можуть робити щось, що допомагає їх сім'ї вижити, це дає їм почуття цінності.

**Джерело:** Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups. Trauma Healing Institute. [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org)

© 2021 American Bible Society and SIL International. Усі права захищені. Частина змісту можуть бути відтворені у некомерційних засобах масової інформації для навчання церковного і освітнього характеру.