

"Тиша, що кричить". Як зрозуміти, що дитина пережила травму та потребує допомоги?



В умовах війни та постійного стресу дитяча психіка зазнає величезного навантаження. На відміну від дорослих, діти часто не можуть вербалізувати свій біль чи страх. Вони "говорять" про травму через зміни в поведінці, емоціях та фізичному стані. **Раннє розпізнавання ознак травми є критично важливим** для своєчасної допомоги та запобігання розвитку складних психічних розладів.

Зміни в поведінці. Те, що кидається в очі.

Поведінка травмованої дитини часто стає **регресивною** (повернення до старих, дитячих моделей) або, навпаки, **гіперактивною/агресивною**.

- **Регресія:**
 - **Повернення до дитячих звичок.** Смоктання пальця, енурез (нічне нетримання сечі), дитяча мова, страх спати на самоті, який вже минув.
 - **Чіпляння.** Надмірна потреба в близькості до батьків, постійне "на хвості", страх розлуки, істерики при розставанні.
- **Гіперактивність та агресія:**
 - **Спонтанічна поведінка.** Дитина не може всидіти на місці, постійно рухається, швидко відволікається.
 - **Вибухи гніву.** Не співмірні реакції на дрібні подразники, агресія до іграшок, тварин, інших дітей чи дорослих.
 - **Деструктивність.** Навмисне руйнування предметів, ламання іграшок.
- **Ізоляція:**

- Уникнення спілкування, ігор, відмова від звичних занять. Дитина може годинами сидіти сама, дивитися в одну точку.

🧠 Емоційні та когнітивні зміни (Те, що відбувається всередині)

Травма впливає на здатність дитини регулювати емоції та обробляти інформацію.

- **Надмірна тривожність та страхи:**
 - **Постійна напруга.** Дитина перебуває у стані "бойової готовності", легко здригається від гучних звуків, несподіваних рухів (надмірна реакція на переляк).
 - **Нові страхи.** Боязнь темряви, шуму, гучних звуків, перебування на самоті, навіть якщо раніше цих страхів не було.
- **Труднощі з концентрацією:**
 - **Різке зниження успішності** у школі, проблеми з виконанням домашніх завдань, нездатність зосередитися на грі чи розмові.
- **Перепади настрою:**
 - Швидкі та незрозумілі зміни настрою: від плачу до сміху, від істерики до апатії. **Байдужість, або апатія**, є особливо тривожним сигналом.
- **Програвання травми:**
 - Постійне повернення до травматичного досвіду в іграх (наприклад, гра у "бомбардування", "евакуацію", "похорони").

😓 Фізіологічні ознаки (Тіло як індикатор)

Тіло дитини часто зберігає травматичний досвід, навіть якщо свідомість намагається його заблокувати.

- **Порушення сну:**
 - **Безсоння:** Труднощі із засинанням, часті пробудження вночі.
 - **Жахіття:** Кошмари, які часто повторюються і змушують дитину прокидатися у страху чи плачі.
- **Соматичні скарги:**
 - Часті **головні болі, болі в животі**, які не мають медичного пояснення (так тіло реагує на емоційний стрес).
 - **Нудота** перед походом до школи чи інших соціальних подій.
- **Зміни харчової поведінки:**
 - **Різке зниження або збільшення апетиту**, відмова від певних продуктів.

● Що робити дорослим?

Якщо ви помітили, що дитина демонструє кілька таких ознак протягом тривалого часу (більше кількох тижнів), **не ігноруйте це** і не сподівайтесь, що "саме минеться".

1. **Створіть безпеку та рутину.** Максимально стабілізуйте оточення, поверніть звичний розпорядок дня. **Передбачуваність — це протитрута від хаосу травми.**

2. **Слухайте та легітимізуйте.** Слухайте без оцінок. Визнайте почуття дитини: **"Я бачу, що тобі страшно/злишся. Це нормально, що ти так відчуваєшся."** Уникайте фраз типу "Не плач" чи "Не бійся".

3. **Зверніться до фахівця.** Зверніться до дитячого психолога або травматерапевта. Вони мають інструменти для роботи з травмою (наприклад, методики ігрової терапії, арт-терапії, EMDR).

4. **Гра як ліки.** Заохочуйте гру, особливо творчу та фізичну. Гра допомагає мозку "переробити" травматичний досвід у безпечному середовищі.

Пам'ятайте - дитина, яка пережила травму, потребує відновлення почуття контролю, зв'язку, та спокою. Ваша емпатія та своєчасна допомога — це фундамент її психічного здоров'я.