

Вікові реакції на травматичну подію

Основна мета батьківства — допомогти дітям рости та процвітати з найкращими можливостями. Батьки повинні захистити своїх дітей від небезпеки, коли це можливо. Але іноді загрожує серйозна небезпека, будь то техногенна, чи, наприклад, стрілянина в школі чи домашнє насильство; або природна, як повінь чи землетрус. А коли небезпека становить загрозу життю або становить загрозу серйозних травм, це стає потенційно травматичною подією для дітей. Розуміючи, як діти переживають травматичні події і як вони виражають свої тривалі переживання через цей досвід, батьки, лікарі, громади та школи можуть реагувати на своїх дітей і допомагати їм у цей складний час. Мета – відновити баланс у житті цих дітей та їхніх сімей.

ЯК МОЖУТЬ РЕАГУВАТИ ДІТИ

Те, як діти переживають травматичні події та як вони виражають свій тривалий страх, багато в чому залежить від віку та рівня розвитку дитини. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку, які постраждали від травматичної події, можуть мати почуття безпорадності, невпевненості в тому, чи небезпека ще існує, загальний страх, який поширюється за межі травматичної події та в інші аспекти їхнього життя, і труднощі описати словами, що турбує їх або те, що вони емоційно переживають.

Це відчуття безпорадності та тривоги часто виражається як втрата раніше набутих навичок розвитку. Діти, які переживають травмуючі події, не можуть заснути самостійно або не можуть бути окремо від батьків у школі. Діти, які, можливо, гралися у дворі до травматичної події самі, зараз можуть не захотіти грати за відсутністю члена сім'ї. Часто діти втрачають деякі навички мови, самообслуговування та туалету, або їх сон порушують кошмари, нічні жахи або страх заснути. У багатьох випадках діти можуть брати участь у травматичній грі — повторюваній в менш уявній формі, але яка може представляти постійне зосередження дітей на травматичній події або спробу змінити негативний результат травматичної події.

У дітей шкільного віку травматичний досвід може викликати почуття постійного занепокоєння власною безпекою та безпекою інших у школі чи сім'ї. Ці діти можуть бути зайняті своїми власними діями під час заходу. Часто вони відчують провину або сором за те, що вони зробили або не зробили під час травматичної події. Діти шкільного віку можуть постійно переказувати травматичні події, або вони можуть описувати, що їх переповнює почуття страху чи смутку.

Травматичний досвід може поставити під загрозу розвиток дітей шкільного віку. У дітей цього віку можуть спостерігатися порушення сну, які можуть включати труднощі із засипанням, страх спати на самоті або часті кошмари. Вчителі часто коментують, що ці діти мають великі труднощі з концентрацією уваги та навчанням у школі. Діти цього віку

після травматичної події можуть скаржитися на головні болі та болі в животі без очевидної причини, а деякі діти мають надзвичайно необачну чи агресивну поведінку.

Підлітки, які зазнали травматичної події, свідомі щодо своєї емоційної реакції на цю подію. Почуття страху, вразливості та занепокоєння через те, що їх називають «ненормальними» або відрізняються від своїх однолітків, можуть спричинити відсторонення підлітків від сім'ї та друзів. Підлітки часто відчувають почуття сорому і провини за травматичні події і можуть висловлювати фантазії про помсту і відплату. Травматична подія для підлітків може сприяти радикальній зміні уявлення цих дітей про світ. Деякі підлітки займаються саморуйнівною або схильною до нещасних випадків поведінкою.

Деякі підлітки займаються саморуйнівною або схильною до нещасних випадків поведінкою.

ЯК ДОПОМОГТИ

Участь сім'ї, лікарів, школи та громади має вирішальне значення для підтримки дітей в емоційних і фізичних труднощах, з якими вони стикаються після травматичної події.

Маленьким дітям батьки можуть дати неоціненну підтримку, забезпечивши комфорт, відпочинок та можливість пограти чи малювати. Батьки можуть бути доступними, щоб запевнити, що травматична подія закінчилася і що діти в безпеці. Батькам, родині та вчителям корисно допомогти дітям висловити свої почуття, щоб вони не відчували себе наодинці зі своїми емоціями. Забезпечення послідовного догляду, гарантуючи, що дітей забирають зі школи в передбачуваний час, і інформуючи дітей про місцеперебування батьків, може створити відчуття безпеки для дітей, які нещодавно пережили травматичні події. Батькам, родині, вихователям та вчителям може знадобитися терпіти регрес з розвиваючими завданнями протягом певного проміжку часу після травматичної події.

Старшим дітям також знадобиться заохочення, щоб вони висловлювали страх, смуток і гнів у сприятливому середовищі сім'ї. Можливо, цих дітей шкільного віку потрібно заохотити обговорити свої турботи з членами сім'ї. Важливо визнати звичайність їхніх почуттів і виправити будь-які спотворення травматичних подій, які вони висловлюють. Батьки можуть бути неоціненними у підтримці своїх дітей у звітуванні вчителів, коли їхні думки та почуття заважають зосередитися та навчатися.

Для підлітків, які пережили травматичну подію, сім'я може заохочувати до обговорення події та почуттів щодо цього, а також очікування того, що можна було зробити, щоб запобігти події. Батьки можуть обговорити очікуване напруження у стосунках із сім'єю та однолітками та запропонувати підтримку в цих труднощах. Можливо, є важливим допомогти підліткам зрозуміти поведінку «відтворювання» як спробу висловити гнів через травмуючі події. Також може бути важливим обговорити думки про помсту після акту насильства, розглянути реалістичні наслідки вчинків і допомогти сформулювати

конструктивні альтернативи, які зменшать відчуття безпорадності, яке можуть відчувати підлітки.

Коли діти зазнають травматичної події, постраждає вся родина. Часто члени сім'ї мають різний досвід навколо події та різну емоційну реакцію на травмуючу подію. Розпізнавання досвіду один одного та допомога один одному впоратися з можливими почуттями страху, безпорадності, гніву чи навіть провини за те, що вони не в змозі захистити дітей від травматичного досвіду, є важливою складовою емоційного відновлення сім'ї.