

Як підтримати розвиток дитини після важких переживань

Jak wesprzeć rozwój dziecka po trudnych doświadczeniach

Травма спричинена стресовою подією, недоступною для звичайного людського досвіду, яка була б помітно болюча майже для кожного. Така подія — війна або раптова втеча з дому.

Переживання такого сильного стресу може викликати труднощі у повсякденному функціонуванні, наприклад:

- Надмірна пильність;
- нав'язливі образи та спогади;
- Надзвичайна чутливість до світла та звуків
- гіперактивність;
- Надмірні емоційні реакції, наприклад, надмірний страх;
- кошмари та нічні жахи;
- швидкі зміни настрою;
- Порушення сну та інші.

Травма – це досвід, який перевищує можливості самоконтролю людини. Діти ще більш вразливі до наслідків травми, оскільки їх емоційні здібності тільки розвиваються. Тому наша підтримка особливо потрібна дітям. Однак не завжди травматична подія викликає описані вище симптоми. У нас є способи запобігти цьому, але ви повинні знати, як ними користуватися.

Dorośli wspierają proces samoregulacji dziecka. Ważny jest spędzany wspólnie czas, podczas którego dzieci mogą dzielić się swoimi emocjami i opowiadać przeżywane historie. W kontakcie z dzieckiem ważne jest, aby:

- Słuchać uważnie i z akceptacją, każdy ma prawo do własnego odbierania rzeczywistości i własnych przeżyć
- Nazywać przeżycia dziecka, np. „pewnie się bardzo bałeś / bałaś”, „rozumiem, że tęsknisz za swoimi zabawkami”
- Okazywać emocjonalne wsparcie, np. „jestem przy tobie”, przytulić
- Pozwalać na wyrażanie doświadczeń i emocji w zabawie, rysunku

Aby móc okazać wsparcie emocjonalne dla swojego dziecka, ważne jest aby zadbać o swój stan i swoje emocje. Jeśli jest to trudne, nie należy wahać się prosić o pomoc.

Dowiedz się u psychologa lub pedagoga szkolnego jakie formy wsparcia dla Ciebie i Twojego dziecka są dostępne w Twojej okolicy.

<https://edukacja.um.warszawa.pl/-/wsparcie-dzieci-i-młodzieży-ukraińskiej>

Trauma jest spowodowana stresującym wydarzeniem pozostającym poza zasięgiem zwykłego ludzkiego doświadczenia, które byłoby zauważalnie bolesne prawie dla każdego. Takim wydarzeniem jest wojna, czy nagłe opuszczenie własnego domu.

Przeżycie takiego silnego stresu może powodować trudności w codziennym funkcjonowaniu takie jak:

- Nadmierna czujność;
- Natrętne obrazy i wspomnienia;
- Skrajna wrażliwość na światło i dźwięki
- Nadpobudliwość;
- Przesadne reakcje emocjonalne, np. przesadny przestrasz;
- Koszmary senne i lęki nocne;
- Gwałtowne zmiany nastroju;
- Zaburzenia snu, i inne.

Trauma to doświadczenie, które przekracza zdolności samoregulacji człowieka. Dzieci są najbardziej narażone na skutki traumy, gdyż ich kompetencje emocjonalne dopiero się kształtują. Dlatego zwłaszcza dzieci potrzebują naszego wsparcia. Nie zawsze jednak traumatyczne wydarzenie wywołuje wyżej opisane objawy. Mamy sposoby, aby temu zapobiec, ale trzeba wiedzieć, jak z nich korzystać.

Dorośli podtrzymują proces самоконтролю дитини. Важливим є час проведений разом, протягом якого діти можуть ділитися своїми емоціями та розповісти історії, які вони переживають. При контакті з дитиною важливо:

- Слухати уважно і з розумінням, кожен має право на особисте сприйняття реальності і власного досвіду
- Називати переживання дитини, наприклад, «ти, мабуть, дуже злякався», «Я розумію, що ти сумуєш за своїми іграшками»
- Показати емоційну підтримку, наприклад «Я з тобою», обійміть.
- Дозволяти виявляти переживання та емоції в грі, малюванні

Щоб мати можливість проявити емоційну підтримку своєї дитини, важливо подбати про свій стан і свої емоції. Якщо це важко, не вагайтеся звернутися за допомогою.

З'ясуйте з психологом або вчителем, які форми підтримки доступні для вас і вашої дитини у вашому районі.

<https://edukacja.um.warszawa.pl/-/wsparcie-dzieci-i-młodzieży-ukraińskiej>