

# КОЛО(♡)СІМ'І

Центр здоров'я та розвитку

---

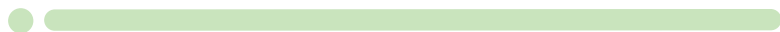
Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, КОЛИ ВОНА  
ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУЮЧУ ПОДІЮ

---

ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



Цей путівник укладено з метою підтримати вас як батьків на шляху допомоги вашій дитині в подоланні досвіду пережитої психотравмуючої події. Ми пропонуємо десять кроків і десять ключових фраз, які, сподіваємося, допоможуть чітко бачити ситуацію та навігувати на цій дорозі зцілення.

На жаль, так стається, що в житті дітей трапляються психотравмуючі події: насильство в родині та школі, фізичне та сексуальне скривдження, війна, нещасні випадки, ДТП, стихійні лиха, трагічні втрати близьких людей, кримінальні події, медичні ситуації... Як дорослі ми маємо робити усе, щоб цьому запобігти.

Утім, як не прикро, це не завжди можливо. Коли ж стаються такі події – нам важливо надати підтримку дітям, щоби вони могли дати собі раду з цим досвідом. Попри те, що психотравмуючі події – це болючий досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці, – за належної підтримки багато дітей можуть впоратись із цим досвідом і відновити повноцінне функціонування.



## БЕЗПЕКА

Психотравмуюча подія є потрясінням для відчуття дитиною безпеки у цьому світі. Тому перший крок – це зробити усе, щоби дитина знову була в безпеці, де все зроблено для того, щоби запобігти повторному скривдженню чи психотравмі, де забезпечена турбота про потреби дитини і де дитина є поруч із тими людьми, яким довіряє, які потурбуються про неї.

Звісно, залежно від виду травматичних подій та життєвих обставин це можуть бути дуже різні заходи: переїзд в інше місце, зміна місця навчання, сімейні зміни, залучення поліції, соціальних служб, школи. Ці рішення не завжди легкі і прості для втілення, але вони необхідні! Лише тоді, коли дитина реально в безпеці, її мозок може дати сигнал «відбій» системі тривоги та реакціям, орієнтованим на виживання, і запустити процеси відновлення та зцілення.

**Це дуже непроста тема для розмов, але так важливо, щоби діти не залишались з цією темою наодинці, могли мати нашу підтримку і присутність.**

## ПІДТРИМКА

Коли дитина стикається із травмою, цей досвід перевершує її можливості коупінгу, тому так важливо, щоби дитина отримала відчуття, що вона не є сама, і що разом ми маємо достатньо сил та ресурсів, щоби впоратись із цим болючим досвідом. Відчуття підтримки є ключовим для відчуття безпеки. І це відчуття насамперед іде від реального досвіду відчуття присутності поруч з тими людьми, яким дитина довіряє, які люблять її, розуміють і будуть поруч в усіх життєвих викликах.

Після пережитої події, особливо на початках, важливо збільшити «дозу» цієї підтримки. Потрібно виділити більше часу, щоби бути разом, залучити не лише батьків, але й інших близьких осіб. Відчуття підтримки часто передається через фізичний контакт – лагідний дотик, обійми, присутність. Тому важливо не лише говорити, що ми поруч, але й бути поруч.

Упродовж дня може бути корисно мати певний ритм спільних активностей, спільного ресурсного часу разом (він може бути різним залежно від віку й уподобань дитини – читати казку, зготувати вечерю, разом піти на прогулянку чи покататись на велосипеді тощо). А у випадку необхідних розлук – робити їх передбачуваними і підтримувати контакт, наприклад, телефоном.

## СЛУХАТИ

Досвід психотравмуючої події – це великий виклик для дитини. Він залишає по собі багато сильних почуттів, болючих спогадів, непростих думок і запитань. У процесі зцілення дитині потрібна допомога в інтеграції цього досвіду. А тому так важливо, що вона може розділити його з іншими – насамперед найближчими особами.

**Дитині важливо знати, що вона може говорити про усе пережите, ділитися почуттями, спогадами, думками – і її почують.**

Інколи нам як дорослим здається, що буде краще про це забути, не говорити, не згадувати, не викликати болю. Утім це не допомагає. Ми хочемо думати, що усе вилікує час. Але як з ранами тіла, так і з ранами душі одного часу замало. Якщо рана не є очищена, дренована, то з часом вона може лише нагноїтися і боліти більше. Тому так важливо, що дитина отримує від нас послання, що ми готові її слухати і розділити з нею її досвід.

Звісно, нам може бути важко чути деталі дитячого досвіду, нас самих можуть переповнювати почуття, тоді важливо, щоб ми мали теж належну допомогу для себе, щоб нас підтримали, вислухали, допомогти зцілити наші рани – щоби ми могли бути підтримкою для дитини. Дітям не завжди просто почати говорити про пережите. Часто вони починають говорити про те, що їм болить за якоюсь спільною активністю, «між іншим».

Тому важливо мати спільні заняття і бути разом, щоби дитина мала можливість поділитися. Інколи розпочати розмову на тему пережитого і того, що зараз відбувається у душі дитини, може розкриття батьків, як вони чуються, як самі переживають подію, що сталася. Інколи добрим початком розмови може бути використання терапевтичних історій про досвід інших дітей, які пережили схоже – і після того делікатне уточнення, чи чимось ця історія схожа на твій досвід?

**Важливо не лише те, що ми слухаємо, а й те, що можемо чути й можемо бути підтримкою.**

## ПОЯСНЮВАТИ

Дитині дуже важливо не лише, щоби ви її слухали, але й щоб ви допомогли їй зрозуміти її досвід. Тому так важливо пояснювати дітям обставини того, що сталося, і бути готовими до запитань і продовження розмови.

Коли діти стикаються з психотравмуючими подіями, досвідом втрати, у них виникає багато важливих запитань: про життя і смерть, про причини, чому люди роблять іноді недобрі вчинки, про те, що було і що буде тощо. Важливо не уникати цих запитань, а дозволяти дітям говорити про них і давати чесні відповіді, серед іншого й щодо того, що на деякі запитання ми теж можемо не мати відповідей.

Не менш важливо пояснювати дітям, що буде далі, які ви маєте сімейні плани, що ви плануєте робити, щоби впоратися з тими змінами й викликами у житті – бо це дає відчуття безпеки і надії. І звісно, дитині важливо, що ви пояснюєте їй її стан – що вона переживає стрес, і що це нормальна реакція на ненормальну подію, і що за якийсь час вона знову зможе віднайти спокій і спати спокійніше, і що їй знову снитимуться мирні та світлі сни.



## ОРГАНІЗОВУВАТИ ПОВЕДІНКУ

Психотравмуючі події вносять зміни в щоденне життя, часто ведуть до значних змін у житті. Адаптуватися до цих змін не просто. Тому дитина потребує особливо допомоги дорослих, щоби могли якомога швидше повернутися до звичних рутин життя, звичного ритму активностей, відновити навчання, участь в гуртках, секціях, улюблених заняттях.

Інколи перешкодою до відновлення можуть бути страхи, песимізм, які необхідно допомогти долати. Важливо теж допомогти дитині заповнити свої дні корисними, ресурсними, змістовними активностями – як навчанням, так і спортом, спілкуванням, хобі тощо.

З іншого боку, організація поведінки дитини передбачає і забезпечення належних «рамоч» та дисципліни – пережиття стресу зовсім не означає, що скасовуються правила, обов'язки і дисципліна. Те, що в душі багато почуттів, – зрозуміло, але це теж не означає, що можна висловлювати злість, агресією чи втікати від спогадів у безперервні комп'ютерні ігри і т. п. Спокійна, тверда, ґрунтована на любові та турботі про дитину дисципліна дає їй відчуття безпеки і скеровує поведінку в належне русло.

## ФАХОВА ДОПОМОГА

За належної підтримки рідних і оточення багато дітей можуть впоратися з цим досвідом пережитої психотравми й відновити повноцінне функціонування. Утім у деяких випадках цей досвід — надто сильний, а ресурси — недостатні. Тоді психотравмуючі події залишають в душі дитини рану, яка не гоїться. Саме тоді ми говоримо про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Без належних втручань ПТСР може суттєво порушити функціонування та розвиток дитини, мати негативні наслідки в різних сферах життя дитини. Дітям із ПТСР необхідна вчасна фахова допомога, щоби ці душевні рани могли загоїтись і щоби відновити повноцінне психологічне функціонування та розвиток!



Нижче подано окремі найтипівіші симптоми ПТСР у дітей та молоді. Якщо ви помітили їх у вашої дитини, то важливо звернутися до фахівців, щоб провести належне обстеження та надати фахову психотерапевтичну допомогу.

- Дитина постійно згадує про пережиту психотравмуючу подію. Ці спогади викликають виражений емоційний дистрес.
- Гра дитини є емоційно напружена та постійно відображає досвід пережитої події. Дитина уникає усього, що нагадує їй про пережиту подію.
- Дитина уникає усього, що нагадує їй про пережиту подію.
- Сон дитини є порушений, їй повторно сняться страшні сновидіння.
- Дитина завжди стривожена, вона ніби постійно чекає, що щось погане станеться знову.
- Дитина має емоційні труднощі і її «переповнюють» почуття, що пов'язані з психотравмуючою подією – сором, злість, відчай, страх, почуття провини тощо.
- Дитина виглядає відстороненою, беземоційною.

- У дитини порушена увага, пам'ять, здатність вчитися.

Сучасні міжнародні протоколи для лікування посттравматичного стресового розладу у дітей та молоді рекомендують травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та метод EMDR (метод десенсибілізації і опрацювання травми рухом очей). Наукові дослідження підтверджують високу ефективність цих методів терапії щодо лікування ПТСР.

У процесі психотерапевтичної допомоги дітей та молодь на першому етапі насамперед вчать давати собі раду з симптомами ПТСР. Для цього є різноманітні техніки релаксації, уяви, зміни способу сприйняття, вирішення проблем тощо.

Дуже важливо, щоб батьки були помічниками дитині/підлітку у цьому процесі. Коли ваша дитина стикається з тривогою чи небажаними спогадами, ви можете підказувати їй, яку техніку варто використати, наприклад, «Пульт», «Сейф», «Кероване дихання», «Добрі думки» з валізки знарядь, які формуються в дитини у процесі психотерапії. На наступних етапах дитині допомагають інтегрувати травматичну пам'ять – і тут теж є важлива ваша участь.

Також важливою є ваша співпраця з фахівцями. Ефективність терапії великою мірою залежить від того, наскільки усі – дитина, батьки, терапевт – працюватимуть однією командою!

## ЗГАДУВАТИ

Коли дитина уже в безпеці, має необхідну підтримку, емоційно стабілізована, то важливо фрагмент по фрагменту допомогти їй інтегрувати травматичну пам'ять про пережиту подію.

Під час укладання, перезаписування, переповідання цієї історії мозок переносить файли пам'яті про подію в «архів», надаючи їм відповідну позначку часу – мітку, що «це уже в минулому». Власне це є головним дієвим механізмом зцілення травматичної пам'яті. Саме тоді спогади про подію перестають переслідувати особу, інтегруються почуття, минає стан тривоги, заспокоюється тіло.

**Щоб інтегрувати, зцілити цю пам'ять, важливо вибудувати і переукласти у свідомості історію про пережите, надавши відповідні значення подіям, зробивши відповідні висновки.**

Тож ви як батьки можете бути підтримкою дитині, щоби вона могла поділитися з вами цією історією, укласти її у пам'яті. Зазвичай дитина потребує неодноразового переповідання.

Помічним теж може бути малювання пережитого, ділення думками, змінювання невідповідних значень, що пов'язані з пережитим, на більш реалістичні та адаптивні (наприклад, замість «Я винна» – «У цьому нема моєї провини»).

Саме це відбувається також і у психотерапії. І саме це ви можете підтримати поза терапією, співпрацюючи з терапевтом. Бо врешті історія про пережите – це теж частина досвіду усієї сім'ї і її пише уся родина.

## ЗАЛУЧАТИ ПІДТРИМКУ

Підтримкою для дитини є не лише ви, але й інші важливі для неї люди: родичі, друзі, вчителі, тренери, представники церкви та інші. Тож важливо, що ви залучаєте їх і створюєте можливості спілкування, допомоги. Потрібно, щоби вони знали (що може, звісно, залежати від обставин події) про те, що пережила дитина, і підтримували її.

### Важливо протиставити досвідіві травми досвід підтримки

Психотравмуючі події, особливо ті, що спричинили люди, часто похитують в дитини відчуття довіри до людей. Тому важливо допомогти дитині бачити, скільки у світі є добрих людей, і якою великою силою є сила любові, сила спільноти.

## ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Цей крок дуже важливий. Бо травма торкається усіх. І залишає рани не лише в дітей. Ми теж потребуємо підтримки і простору для зцілення. Ми теж потребуємо ресурсів і відновлення, добрих людей поруч, їхньої доброти, розуміння, неосудження та віри в нас. Тому важливо, як і заради нас самих, так і заради можливості бути підтримкою нашим дітям, щоби ми пам'ятали про важливість турботи про себе. Щоби, якщо потрібно, ми теж користали з фахової допомоги. Щоби бути добрими батьками нашим дітям, ми потребуємо турботи про себе.





## ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Життя триває. Минуле потребує нашої уваги, щоби загоїти рани й зробити певні висновки з досвіду. Ми оплакуємо втрати, щоби врешті могли відпустити минуле, прийняти теперішнє і далі творити життя. У процесі переосмислення досвіду минулого ми також задумуємося над тим, що є найважливіше у житті, наново відкриваємо разом із родиною наші цінності, які стають нашим компасом, нашим дороговказом у тому, куди йти далі.

Досвід психотравми призводить не тільки до ПТСР, але у більшості випадків до феномену, який дослідники назвали посттравматичним зростанням – коли у процесі подолання і зцілення ми стаємо сильнішими, наші стосунки глибшають, міцніє любов і мужність, кріпне дух.

На жаль, ми не завжди можемо запобігти психотравмуючим подіям. Ми свідомі, що дорога попереду може теж бути непростюю і на ній ще буде багато випробувань. Але ми віримо, що як у нашій національній метафорі червоно-чорного вишиття, ми можемо із взаємною підтримкою та мудрістю долати важкі, болючі дії, виклики і перешкоди – і творити життя, наповнене сенсом та любов'ю.

## ДОПОМОГА ДІТЯМ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛИМ ІЗ ПТСР У ЦЕНТРІ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим, які пережили психотравмуючу подію, що ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів лікування ПТСР. Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальну травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію та/або метод EMDR.
- Психологічний супровід батькам та усій родині.
- Якщо потрібно – психологічний супровід та консультування в освітніх закладах.
- Медикаментозну терапію (якщо потрібно).

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ  
«КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Медикаментозна терапія (за наявності показів)

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку: логопедичні, педагогічні та психологічні втручання

Консультавання, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя особи, плекання стосунків у родині та ін.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ЩАСЛИВОЇ ВАМ ДОРОГИ!



м. Львів, вул. Ярославенка 21  
[www.k-s.org.ua](http://www.k-s.org.ua)  
[kolo.simji@gmail.com](mailto:kolo.simji@gmail.com)  
+38-098-559-65-21

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Швейцарського бюро співробітництва в Україні