

# Тривога, відчуття сорому та провини ознаки психологічної травми у дітей

Війна накладає серйозний відбиток на психіку дитини. Тому батьки мають подбати про ментальне здоров'я своїх дочок та синів.

У міжнародній організації UNICEF виокремили важливі поведінкові реакції у дітей, які можуть буди передвісниками психологічної травми.

Ознаки психологічної травми у дитини:

дитина стала пасивною і мовчазною;

з'явилися проблеми зі сном;

дитина лякається звуків чи картинок, які нагадують про травму;

має тривожну поведінку;

дитина постійно програє травматичну ситуацію в іграх або переказує її в історіях.

У молодших дітей це може проявлятися у повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця).

Дитина може звинувачувати себе у тому, що сталося, й казати, що це її провина.

Підлітки можуть ставати більш агресивними, з деструктивною поведінкою.

Ще однією реакцією може стати різка зміна міжособистісних відносин.

Наприклад, тінейджер сторонитиметься батьків.

Ймовірно, підлітки теж можуть відчувати провини та сором через події, що сталися в їхньому житті. Вони також можуть різко подорослішати.

Щоб стабілізувати ситуацію, варто залучати підлітків до волонтерської допомоги.

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід:

Слухайте свою дитину.

Зараз те, що відчуває дитина – нормально. Допоможіть їй це зрозуміти.

Спробуйте вмовити дитину поговорити з психологом.