

1. Нормалізація реакцій дітей

Важливо, щоб батьки дітей, які постраждали від посттравматичного стресу, мали можливість обговорювати цю ситуацію. Завдяки участі в роботі групи батьки усвідомлять, що вони не єдині, хто постраждав від цієї проблеми; зрозуміють реакції своїх дітей; почнуть встановлювати зв'язки між своїми (дорослими) і дитячими реакціями, і, нарешті, опанують дієві способи допомоги своїм дітям.

Розкажіть, з якою метою зібралася група, а потім запитайте батьків, які зміни або реакції чи проблеми з'явилися у дітей унаслідок війни. Запишіть їх на фліпчарті, щоб кожен міг бачити. Заохочуйте батьків ділитися подібними переживаннями зі своїми дітьми. Вони можуть бути такі:

- нервовість;
- нічні жахи;
- тремтіння, особливо від гучних звуків;
- воєнні ігри на комп'ютері;
- страхи;
- реакції горювання;
- хвилювання;
- страх смерті інших членів сім'ї;
- тривога;
- втрата інтересу до того, чим вони займаються;
- абстрагованість;
- відсутність або швидка зміна настрою;
- депресія;
- плаксивість;
- засмучення через дрібниці;
- відсутність бажання грати
- дратівливість;
- напади гніву;
- істерики;
- відсутність спокою;
- проблеми з концентрацією;
- проблеми зі сном.

Батьки мають знати, що це поширені реакції у дітей. Вони нормальні в тому сенсі, що загалом у якийсь час діти відчуватимуть цей дискомфорт, хоча більшість із них буде відновлюватися. Кожна дитина реагує по-різному (відповідно до її віку, статі, минулого, темпераменту і т.п.), і немає правильних або неправильних реакцій. Іноді може бути корисним для батьків обговорити позитивні зміни, які вони виявили у своїх дітей, бо дехто стверджує, що діти, наприклад, стали більше зрілими, відповідальними, почали більше цінувати життя, більше турбуються іншими і допомагають.

Батьки також мають знати, що це зрозумілі реакції посттравматичного стресу. Дорослі дуже добре зауважують очевидні зміни в поведінці, але їм набагато важче довідатися про дитячий внутрішній дистрес. У цьому разі корисно встановити зв'язок між «дорослою» та «дитячою» бідою. Запитайте батьків у групі, якщо у них є свої тривожні спогади, чи вважають вони, що те ж саме можуть відчувати їхні діти? Запитайте прямо: чи діти розповіли їм про свої сумні спогади? Чи зауважили вони у поведінці дітей щось таке, що дозволяє припустити, що у них є тривожні спогади?

Розкажіть про поняття посттравматичних стресових реакцій. Діти, зазвичай, мають тривожні інтрузивні спогади після впливу стресорів воєнного часу. Вони можуть набувати форми нічних кошмарів, коли діти прокидаються від інтрузивних картинок або думок, чи розкриватися в іграх, які постійно повторюються. Використовуйте свої власні приклади або попросіть навести приклади з групи. Як і у дорослих, природна реакція дітей спрямована на те, щоб спробувати відштовхнути ці думки геть або щоб уникнути нагадувань про подію, які можуть бути її тригерами. Знову ж таки поєднайте це з реальними проблемами життя батьків, попросивши учасників групи навести свої батьківські приклади уникання або приклади з життя їх дітей. Поведінкове та когнітивне уникання може принести тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі воно запобігає обробці травматичних спогадів належним чином, отож цілком ймовірно, що неприємні спогади повертатимуться у майбутньому. Проілюструйте цикл між інтрузивними симптомами й униканням і поясніть, як уникання підтримує інтрузії. Ці симптоми часто супроводжуються підвищеним збудженням. Мета інформування батьків про посттравматичний стрес — надати основи для розуміння змін, які батьки можуть виявити у своїх дітей, і запевнити, що такі зміни нормальні. Завжди треба дбати про те, щоб батьки, говорячи про посттравматичний стрес, не вважали, боцімто їхні діти (або вони самі) будуть позначені епітетами «слабий», «божевільний», «хворий» тощо.

Пов'яжіть цю посттравматичну модель із усілякими проблемами, які батьки перерахували раніше, так щоб це було доречно. Чітко роз'ясніть, що посттравматичний стрес може бути основою багатьох труднощів, які батьки можуть зауважити у своїх у дітей. Посттравматичні стресові реакції в жодному разі не є винятковою реакцією у дітей, які пережили війну. Вони поширені і дошкульні, тому їм треба приділити увагу. Розуміння цих дитячих реакцій корисне, оскільки підказує способи допомоги дітям.