



# „Побачити ІНШИМИ ОЧИМА“

Порадник для батьків дітей та підлітків, що  
знаходяться під впливом емоційного стресу



*für köln*

# Корисні веб-сайти та посилання



→ Caritas Кельн: [www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)



→ Для людей з Дозволом на перебування в Німеччині (Aufenthaltserlaubnis) Спеціалізована служба з інтеграції та міграції: [fim-beratung@caritas-koeln.de](mailto:fim-beratung@caritas-koeln.de)



→ Для неповнолітніх біженців, що залишилися без супроводу, та дорослих з відстрочкою депортації (Duldung), або дозволом на перебування (Aufenthaltserlaubnis): [fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de](mailto:fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de)



→ У психологічно критичних ситуаціях Центр допомоги людям, що зазнали тортур та були вимушені стати біженцями: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)



→ Міжнародне сімейне консультування: Для сімей у кризових ситуаціях: [ifb-koeln@caritas-koeln.de](mailto:ifb-koeln@caritas-koeln.de)



→ Консультаційний центр для батьків, молоді та дітей у Порзі: [eb-porz@caritas-koeln.de](mailto:eb-porz@caritas-koeln.de)



→ Асоціація лікарів державного медичного страхування регіону Північного Рейну: на цій сторінці ви знайдете інформацію про лікарів і терапевтів <https://patienten.kvno.de/praxissuche>



→ Департамент охорони здоров'я м. Кельн: [www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html](http://www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html)



→ Aktion-Neue-Nachbarn: <https://aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Gesundheitliche-Versorgung-von-Gefluechteten/>



→ Центр допомоги людям, що зазнали тортур та були вимушені стати біженцями: Ідеї для «заспокоєння душі» та боротьби зі страхом, тривогою та самотністю (арабська, французька, фарсі, німецька) [https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-von-Corona\\_Deutsch.pdf](https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-von-Corona_Deutsch.pdf)

# Content

Корисні веб-сайти та посилання .....	2
Зміст.....	3
Список літератури .....	4
Вступ.....	5
Вихідні дані.....	6
Травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).....	7
Діагноз ПТСР .....	7
Симптоми ПТСР .....	9
1. Нічні кошмари: Коли ніч раптово закінчується... ..	10
2. Труднощі у школі: Зауваження зі школи .....	12
4. Дитина приходить додому: як подолати стрес сірих буднів .....	14
5. Спочатку обов'язки, а потім розваги: Спільне сімейне проведення часу .....	16
5. А тепер йдемо спати...: Спільні вечірні ритуали .....	18
Психологічна просвіта .....	20
Ознаки стресу в дітей на певних етапах життя .....	21
Догляд за собою як профілактика .....	22

## Список літератури

**Граф, Й.** (2013). Сімейний колектив - Зміцнення єдності: Секрет щасливого співіснування. Verlag Herder GmbH; 1-е видання.

**Крюгер, А.** (2008). Гостра психологічна травма у дітей та підлітків. Посібник з амбулаторної допомоги. Штутгарт: Klett-Cotta.

**Люгер-Шустер, Б. та Паль-Гандль, К.** (2004). Як Піппа знову вчилася сміятися. Посібник для батьків дітей, що пережили травму. Springer-Verlag / Відень.

**Тюнкер, Й.** (2011). Кошмари в доказовій психотерапії: оцінка стандартизованої процедури терапії кошмарів.

**Цельтнер, С. та Чіррен, Б.** (2018). Юссеф і привиди спогадів: Пояснення ПТСР дітям і підліткам. Кельн: Kids in Balance Buch und Medien Verlag.

# „Побачити іншими очима“

**Порадник для батьків-біженців дітей та підлітків, що знаходяться  
під впливом емоційного стресу**

Шановні батьки!

Вам і вашим дітям довелося залишити рідну країну. Перед і під час вашої втечі ви пережили важкі та стресові події, які були небезпечними для вашого життя та здоров'я. Тут, у Німеччині, також багато речей, як-от мова та культура, є незнайомими, новими, іноді досить складними та виснажливими для вас.

Час до, під час і після втечі з вашої країни вплинув на вас і змінив вас і ваших дітей. Ймовірно, зараз ваші діти погано сплять і бачать кошмари, частіше сумують, відчувають страх або їм важко зосередитися. Всі ці фактори іноді можуть викликати у вас відчуття безпорадності.

Як сім'я, ви стикаєтеся з багатьма завданнями та труднощами. Це може призвести до надмірного навантаження. Цей порадник створений, щоб допомогти вам знову відчути більше впевненості та безпеки та зрозуміти свої сильні сторони. Це в свою чергу дасть можливість побачити своїх дітей іншими очима. Це допоможе вам краще зрозуміти їх і дасть вам почуття впевненості, яке вам конче необхідне, щоб знайти свій шлях у новому повсякденному житті.

Для нас важливо, щоб ви усвідомили речі, на які можна вплинути: це ваші стосунки з вашими дітьми та з самими собою.

Ви можете прочитати цей порадник повністю або вибрати ту частину, яка стосується саме вас і де ваша дитина потребує підтримки. Можливо, багато з описаних моментів ви впізнаєте у поведінці своїх дітей. У цьому випадку запропоновані ідеї можуть бути вам корисні. Ми бажаємо вам мужності, сили та натхнення в роботі над собою та вашою дитиною, які дуже необхідні, щоб упоратися з труднощами.

### **Вихідні дані**

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Caritas Центр допомоги людям, що зазнали тортур та були  
вимушені стати біженцями

Шпієргассе, 12 50670 Кельн

Телефон: 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)

[www.caritas-therapiezentrum.de](http://www.caritas-therapiezentrum.de)

Текст: Маркус Бюмер, Ханна Плам

Дизайн та ілюстрації: [www.mareilebusse.de](http://www.mareilebusse.de)

Надруковано Cariprint, Caritas Werarbeit,

надруковано на 100% переробленому папері

[info@caritas-werarbeit.de](mailto:info@caritas-werarbeit.de)

Офіційний спонсор видання poradnika:

**Diözesan-Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e. V.**



Станом на дату: Травень 2022 року

# Травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

ЯКІ ПСИХІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ НАСЛІДКИ МОЖУТЬ МАТИ ЗАГРОЗЛИВІ ТА НАДЗВИЧАЙНО СТРЕСОВІ ПОДІЇ?

Люди, які пережили насильство, війну, переслідування та смерть (втрату), можуть відчувати значні зміни у своїх думках, почуттях та вчинках. У деяких випадках після пережитого стресу розвивається травма.

ТРАВМА МОЖЕ РОЗВИНУТИСЯ ПІСЛЯ ПОДІЇ, ЩО СИЛЬНО ВРАЗИЛА ДУШУ ЛЮДИНИ ТА ГЛИБОКО ЗРУЙНУВАЛА ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ТА ЦІЛІСНОСТІ ЇЇ ВЛАСНИХ КОРДОНІВ.

# ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Надзвичайно стресові та загрозові події можуть викликати різні фізичні та психологічні реакції організму людини.

У випадку тривалих стресових реакцій розвивається травматичний розлад або так званий посттравматичний стресовий розлад.

Для діагностики ПТСР застосовуються наступні критерії:

- ▶ Постраждала особа перебувала під впливом травмуючої події
- ▶ Її переслідують нав'язливі спогади.
- ▶ Вона уникає всього, що може нагадати їй про подію, що травмувала її психіку.
- ▶ Вона виявляє ознаки перезбудження та напруги.
- ▶ Симптоми проявляються протягом шести місяців після стресової події.

У дітей молодшого віку іноді спостерігаються інші симптоми. Вони хочуть грати в ту саму гру знову і знову. Інші відтворюють травматичну подію (повторна інсценізація), реагують агресивно чи демонструють відставання у розвитку.



# Симптоми ПТСР

## Нав'язливі спогади

Люди, які пережили травму, скаржаться на неможливість забути стресові образи, звуки чи запахи. Спогади спливають несподівано та неконтрольовано. Ці спогади викликають сильні почуття та сильну тривогу. Люди розповідають про кошмари, у яких вони знову переживають жахіття. Спогади також можуть викликатися протягом дня невинними стимулами (тригерами), такими як картинки, запахи або звуки, і можуть супроводжуватись сильними фізичними реакціями. Так, багато хто починає потіти, тремтіти або відзначає прискорене серцебиття.

## Уникання

Люди, які пережили травму, намагаються уникати всього, що може нагадати їм про травматичні події. Це може призвести до того, що вони все більше і більше віддаляються, почуваються самотніми і ні з ким не говорять про свої труднощі.

## Надмірне збудження та напруга

У людей з ПТСР спостерігаються постійні стійкі прояви підвищеної чутливості та збудження. Вони часто не можуть заснути, прокидаються кілька разів за ніч, дратівливі, лютують з найменшого приводу, не можуть зосередитися або дуже нервують. Вони знаходяться у постійній готовності, щоб мати можливість розпізнавати небезпечні ситуації на ранній стадії. Таким чином, вони хочуть запобігти повторенню таких випадків. Згодом такі люди стають фізично та психічно виснаженими (Цельтнер та Чіррен, 2018).



Подальші симптоми описані у розділі [Психологічна просвіта](#), сторінка 20

# 1 Коли ніч раптово закінчується...

Чи знайома вам така? Вас кличуть, спочатку тихо, а потім все гучніше. „Я сплю чи не сплю?“. Поступово ви розумієте: це моя дитина кличе мене. Ви швидко заходите в дитячу і бачите, що ваша дитина сидить у ліжку, засмучена і плаче. Їй наснився поганий сон. І ви розумієте, що це може бути ще одна довга, важка ніч.

## Нічні кошмари

Нічний кошмар зазвичай змушує вашу дитину прокинутися. Часто син чи донька точно пам'ятає, що сталося уві сні. Це викликає у вашої дитини сильний страх, погане самопочуття і іноді змушує її сумувати. Дитині часто сниться, як вона боїться за життя близьких людей. (Тюнкер, 2011).

## Ось як можна допомогти своїй дитині:

- дати їй відчуття, де вона знаходиться і що це був „лише“ сон. Важливо бути поруч у цей момент і передати дитині почуття безпеки.
- цього можна досягти, зробивши спочатку глибокий вдих самому, а потім попросити про це дитину. Спочатку заспокойтесь самі, бо тільки тоді ви зможете стати опорою для своєї дитини.
- Потім разом з дитиною ви можете якомога детальніше поговорити про приємні спогади або розповісти якусь історію, де людина демонструє мужність, силу та відважність.





## 2 Зауваження зі школи...

Вчитель зауважує, що ваша дитина часто буває незосередженою, розсіяною, важко вчиться і часто вступає в суперечки з однокласниками. Тоді ви можете подумати: „Тільки не це. Ми не хочемо мати проблем, ми не хочемо виділятися. Нам не потрібен додатковий стрес.

У нашої дитини все має бути кращим, ніж у нас. Ми просто хочемо, щоб у нас був мир. Ми злимося на свою дитину, на себе, а також на вчителів, які не розуміють нашої дитини.

### Надмірні почуття дитини та навчання

Наведений вище приклад добре описує, що діти знову переживають стресову подію з минулого через поточну стресову ситуацію. Через таке „повторне переживання“ почуття стають надмірно сильними, і дитина неадекватно реагує на ситуацію. Наприклад, дитина стає дуже злою або здається розсіяною та інтровертною. Ми, терапевти, називаємо це дисоціацією. Це ускладнює навчання, і дитина часто переживає поганий настрій.

### Ось як можна допомогти своїй дитині:

- Важливо виявити розуміння та вдячність за те, що було досягнуто дитиною досі. Намагайтеся не сердитися на свою дитину. Гнів - поганий порадник.
- Як батьки, ви повинні співпрацювати зі школою. Говоріть не про дитину, а зі своєю дитиною. Ви, як батьки та вчителі, маєте надзвичайно важливе значення!
- Якщо дитина часто не зосереджена:
  - ▶ Звертайтеся до нього або до неї на ім'я
  - ▶ Доторкніться до своєї дитини
  - ▶ Створіть чіткий та спокійний розпорядок дня.
  - ▶ Створюйте та оголошуйте дитині добре сплановані переходи від однієї ситуації до іншої, наприклад, від навчання до гри, від читання до прийому їжі.

## 3 Дитина приходить додому...

... і стрес повсякденного життя починається заново. Їжа не смачна, немає бажання робити домашні завдання, звичайні питання про мобільні телефони, комп'ютери або телевізор. Вимоги та (надмірні) вимоги. Можливо, ви відчуваєте власне занепокоєння і вам не вистачає сил. Вас напружує, що ви не можете бути поряд зі своєю дитиною зараз. Ви звинувачуєте себе і соромитеся того, що ви не є хорошими батьками.

### Конфлікти у сім'ї

Коли люди живуть разом, вони обмінюються своїми різними емоційними станами та потребами. Вам, як батькам, можливо, потрібен відпочинок, а вашим дітям – повідомити вам про безліч вражень зі школи. У цьому випадку не завжди легко порозумітися з дитиною. Ваша дитина може відчути, що вона вам не цікава. Дитина може розсердитися чи замкнутися у собі, відчуваючи, що її не розуміють. Ви злитесь і почуваетесь погано. Виникає замкнуте коло образ, що повторюється циклічно. Це може спричинити відчуття перевантаженості в родині.

Коли ви і ваша дитина перебуваєте в такому стані, напружені, роздратовані та злі, кожному потрібен час, щоб спочатку заспокоїтися.

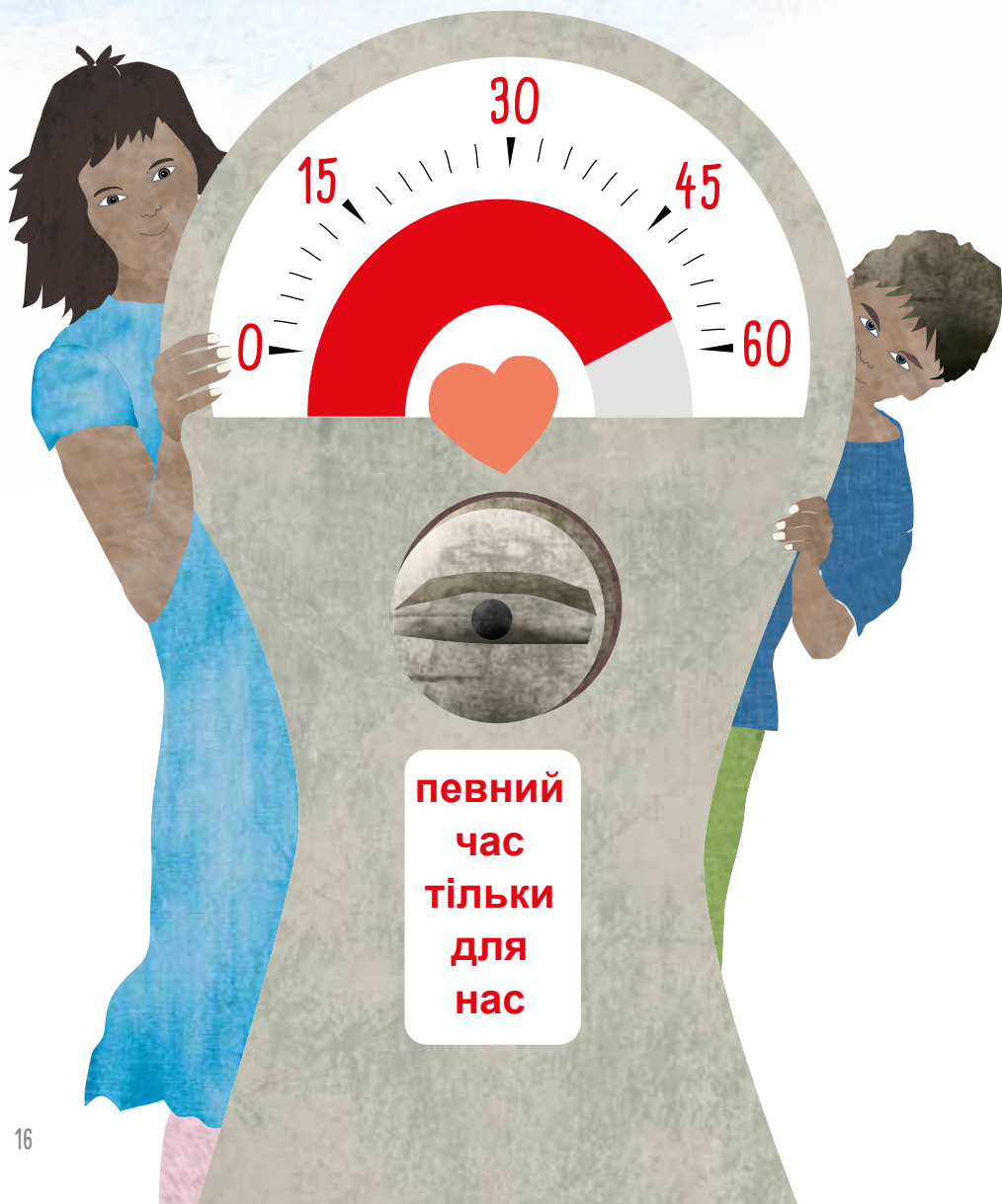
Сім'я - це місце, де ваші діти і ви повинні навчитися звертати увагу на свої почуття, думки та потреби. Ваше завдання – запропонувати безпеку та надійність, а також встановити чіткі межі та правила.

### Ось як можна допомогти своїй дитині:

- Знайдіть час для себе та для своєї дитини.
- Вчіться просити про допомогу.
- Шукайте позитивний досвід (це змінює думку).
- Виступайте по черзі у ролі батьків (один з одним).
- У стресових ситуаціях тримайте дистанцію та робіть перерву.
- Розслабтеся (зробіть глибокий вдих, порухайте у зворотному напрямку від 10, порухайтеся).



**допомога!**



**певний  
час  
тільки  
для  
нас**



## 4 Спочатку обов'язки, а потім розваги ...

Це звучить так просто, але насправді досить складно. У повсякденному житті у вас, як у матері та батька, багато завдань, вимог та викликів. Ви можете сказати собі: „Мені треба готувати, прибирати та ще й заповнювати анкету. Так багато цих справ“. Ваші думки переповнені і голова йде обертом. У вас мало часу для себе, а тепер ви повинні виділити додатковий час і для своєї дитини. Ви ставите собі запитання, як вам з цим всім справлятися, та чи не може дитина сама себе зайняти. Вона ж уже досить доросла.

### Свідомо проведений час з дитиною

Діти хочуть проводити час разом зі своїми батьками. Тому важливо планувати час, коли ви свідомо приділяєте увагу дитині. Дуже важливо, щоб у ці періоди ви були повністю з дитиною своїм серцем і своїми думками. Будьте обережні, не читайте нотацій, не поправляйте і не говоріть, що визнаєте щось краще за свою дитину. (Граф, 2013)

Повсякденне сімейне життя часто означає рутинний стрес. Подолати його можна, наприклад, запланувавши дві фіксовані зустрічі на тиждень тільки для вас та вашої дитини. Це створює приємні, спільні моменти, зміцнює зв'язок, і дає почуття довіри та близькості. Діти відчують, що у вас є час для них, і ви зацікавлені в їхньому житті.

### Ось як можна допомогти своїй дитині:

- Розкажіть один одному про свої мрії, бажання та цілі.
- Готуйте та їжте разом.
- Читайте та грайте разом без сторонніх відволікаючих факторів.

## 5 А тепер йдемо спати...

Буває так, що вашій дитині іноді важко «вимкнутись». Безліч вражень, складні ситуації в школі або, можливо, стресові ситуації, пов'язані з вами чи братами та сестрами, лягають важким тягарем. Все це потрібно «переробити» та заспокоїтися. Особливо ввечері, коли стає тихо, думки та почуття стають сильно вираженими, і ваша дитина просто не хоче засинати. А вам так терміново потрібен час для себе.

### Сон та відпочинок

Хороший нічний сон сприяє концентрації уваги у школі та дозволяє вашій дитині більше перебувати у стані „тут і зараз“. Переживання подій за день чи подій з минулого часто обробляються під час сну. Тому ввечері важливо добре завершити день, щоб допомогти дитині заспокоїтися.

### Ось як можна допомогти своїй дитині:

- робити разом регулярні та глибокі вдихи через ніс та видихи через рот.
- згадувати разом та усвідомлювати прекрасні, позитивні моменти, приємних людей
- масаж можна робити разом
- зробіть дитячу кімнату „безпечним місцем“ з погляду обстановки, наприклад, повісьте гарну картину, увімкніть тепле світло.
- запровадьте ритуали перед сном, наприклад читання вголос, обговорення позитивних моментів дня.



# Психологічна просвіта

Психологічна просвіта полягає в ознайомленні з психологічними процесами, що відбуваються в організмі людини, і тут ви отримаєте інформацію про те, що могло змінитися у вашій дитині внаслідок пережитої травматичної події. Ця інформація повинна допомогти вам краще зрозуміти свою дитину та її поведінку. Таким чином, ви та ваша дитина навчитеся справлятися з ознаками посттравматичного стресового розладу. Експерти також називають ці ознаки **симптомами**.

## Страх

Через пережиту небезпеку мозок дитини стає більш пильним і реагує набагато чутливіше, наприклад, на звуки та рухи. Дитина може боятися втратити близьких їй людей та розлучитися з ними. Професійною мовою ми називаємо це „тривогою розлуки“. Ваша дитина боїться, що з вами може щось трапитися.

## Нав'язливі спогади

Коли людина піддається впливу стресових ситуацій, ці переживання зберігаються у її пам'яті у вигляді образів, звуків, відчуттів, смаків та запахів того часу. Пізніше такі спогади можуть спричинити сильний стрес у ваших дітей.

## Уникнення

Ваша дитина намагатиметься уникати всього, що нагадує їй про травматичну подію, як наприклад, ситуації, люди, звуки, запахи, спогади та думки. Це може призвести до відмови від

занять, які раніше приносили задоволення. У цьому випадку ваша дитина може проявляти пасивність, замкненість та часто занурюватись у свої думки. Це може статися відразу після події чи пізніше.

## Смуток

Можливо, ваша дитина пережила втрату сім'ї, друзів чи інших людей.

Вона також втратила свій дім та школу. Все це може змусити вашу дитину почуватися пригніченою і замкненою через хворобливі спогади.

## Самозвинувачення та почуття провини

Ваша дитина також може відчувати почуття сорому за те, що вона сказала, подумала, зробила чи не зробила. Це, а також той факт, що дитина багато втратила, може змусити її почуватися нікчемною та невпевненою у собі.

# Ознаки стресу в дітей на певних етапах життя

Якщо ви помітили ознаки (травматичного) стресу у своїх дітей, не зволікайте із зверненням за допомогою. Наприклад, поговоріть зі своїм педіатром чи сімейним лікарем, з вихователями, вчителями чи соціальними працівниками у школі або знайдіть психотерапевта, що працює з дітьми та підлітками.

## 0-5 ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

- ▶ скаржаться на головний біль, біль у животі, втому
- ▶ боязкі, лякливі
- ▶ важко заспокоюються
- ▶ поведуться молодше свого реального віку (мочаться в ліжку, смочуть великий палець, демонструють напади люті)
- ▶ мають труднощі розлучення з батьками
- ▶ менше граються

## 6-12 ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

- ▶ скаржаться на головний біль, біль у животі, втому
- ▶ тривожні і частіше плачуть
- ▶ більше часу проводять наодинці вдома чи в школі
- ▶ вступають в суперечки вдома та в школі
- ▶ відчують труднощі з увагою в школі
- ▶ мають поведінкові проблеми
- ▶ їдять значно більше або значно менше

## 13-18 ПІДЛІТКИ

- ▶ скаржаться на головний біль, біль у животі, втому
- ▶ проводять більше часу наодинці, ніж із сім'єю чи друзями
- ▶ не дотримуються жодних правил
- ▶ вживають наркотики та/або алкоголь
- ▶ тікають з дому

# Догляд за собою як профілактика

## Чому Вам потрібно турбуватися про себе?

Кожен з нас має свою історію. Жити одне з одним іноді означає жити зі стресом іншого. Іноді це може бути дуже складно та важко. Кожен має свою межу і точку, коли цього може стати занадто.

Саме тому, що ви гарні, дбайливі та співчутливі батьки, ви приймаєте біль та почуття своєї дитини. Тому подбайте про себе та захистіть себе, щоб ви могли краще допомогти своїй дитині.

Ставтеся до себе з повагою, гідністю, проявляйте увагу та співчуття, на які ви заслуговуєте.

Важливо усвідомлювати власні потреби як батьків дитини і жити ними. Діти часто більше навчаються тому, що ви робите та моделюють вашу поведінку.

### **Приблизний план догляду за собою для батьків**

- Контактуйте та обмінюйтеся інформацією з іншими людьми, це надасть вам сили, надії та нових ідей.
- Робіть і знову відкривайте для себе речі, які раніше допомагали вам заспокоїтися.
- Пишіть щоденник про почуття, думки і про те, як ви з ними справляєтеся. Це допомагає розібратися з думками. Або напишіть, що ви сьогодні зробили хорошого як батько/мати. Це допомагає сформуванню позитивний погляд на себе. (Граф, 2013)
- Невелика прогулянка / фізичні вправи загалом будуть корисними для вас.
- Плануйте час для свого партнера.

Я ДОБРЕ  
ДБАЮ ПРО  
СЕБЕ!



An illustration showing four hands of different skin tones (light blue, pink, brown, and dark brown) holding a large orange rectangular sign. The background is a dark blue fabric with a repeating pattern of small, dark, circular motifs. The sign contains text in Ukrainian and German.

# МИ ПОРУЧ ДЛЯ ВАС

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

**Caritas Центр допомоги людям, що зазнали  
тортур та були вимушені стати біженцями**

Шпієргассе 12  
50670 Кельн

Телефон: : 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)

[WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE](http://WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE)

