

# Із Самою трапилося щось зле і вона через це потерпає. Як вона може дати собі раду?





## Це Сама

Сама живе з батьками та сестрою.

Вона вже рік мешкає у Нідерландах.

Їй подобається пекти.



## **Сама почуваєтьсяся недобре**

Коли Сама була молодша, з нею сталося щось зле. Вона не хоче про це розповідати.

Саму легко розсердити або налякати. Вона завжди стежить за тим, що роблять інші люди.

Вона лякається раптових звуків.

Вдома Сама любить бути коло мами. Самі часто сняться жахи. Її мама часто спить у кімнаті Самі.



## **Сама боїться і страждає через це**

Кожен іноді боїться або відчувається кепсько.

Але Сама дуже потерпає від цього страху. Більше за інших дітей.

Сама не хоче бути вдома сама.



## Щось коїться із Самою

Її батьки помічають, що вона легко сердиться. Вчителька каже, що Сама неуважна. Діти в класі кажуть, що Сама часто нервує.

Сама легко лякається і здригається, наприклад, від різких звуків.

Її подруга непокоїться через неї.



## **Подруга Сама хоче їй допомогти**

Сама разом з подругою йдуть до вчителя, якому Сама довіряє. Вчитель уважно слухає. Вчитель вважає, що Самі потрібна допомога. Шкільний вихователь також бере участь в обговоренні.

Дитина завжди може взяти когось на зустріч. Того, до кого має довіру.

Педіатр, лікар загальної практики і дільнична група разом організують допомогу дітям.



## Сама йде до психолога

За допомогою школи Саму направляють до психолога. Сама відвідує психолога сама. Психолог допомагає дітям, коли з ними розмовляє. Якщо ти не вмієш або не хочеш говорити голландською, можеш запросити перекладача.

1. Сама спочатку знайомиться з психологом.
2. Потім психолог робить дослідження. Він задає Самі питання. Розпитує про школу. Щоби зрозуміти, що з нею відбувається.
3. Тоді психолог може допомогти Самі.

Із Самою трапилось щось недобре. Сама не хоче говорити і навіть думати про те. Психолог каже, що це продовжує непокоїти її. Це зветься травмою.





## Сама у стресі через те, що з нею трапилось

Психолог пояснює, що таке травма. Ти зазнав або побачив щось погане. Це могло трапитись щойно, або минув час. Наприклад, нещасний випадок чи бійка. Це спричинило стрес у тебе в голові.

Страждати від травми можуть і дівчатка, і хлопчики. Не всі, хто страждають від цього, однакові.

Декоtrim дітям сняться жахи. Другі поводять себе дуже тихо. Дехто не дивиться ні на що деякий час. Інші відчують стрес і легко сердяться. Хтось стає дуже лякливим.

Деякі діти нікому не довіряють. Часто почуваються винними.





## **Діти по всьому світу можуть стикатися із чимось лихим**

Діти по всьому світу можуть стикатися із чимось лихим. Це може статися будь-де: вдома, у школі, у спортивній секції або на вулиці.

Є безліч поганих речей, що можуть трапитись. Іноді щось таке буває з тобою, хтось завдав тобі болю. Або нещасний випадок. Або ти побачив, як щось недобре коїться з іншими. Наприклад, ти спостерігав бійку.

Це може непокоїти тебе тривалий час. То краще звернутись по допомогу, якщо тобі від того стало зле. У цьому немає твоєї провини.



## **Сама отримує допомогу**

Психолог допомагає Самі. Існують різні способи допомоги. Один із способів – говорити. Психолог розмовляє із Самою про те, що трапилось. Він навчає її, що можна зробити, щоб зменшити переживання.

Психолог також допомагає батькам і вчителю Самі.

Самі доволі складно розмовляти з психологом, але це їй допомагає.

Вона відвідує психолога щотижня.



## **Сама почувається краще**

За допомогою психолога Сама почувається набагато краще.

Вона вже не так страшиться, і відтепер їй не так легко налякати. Вона більш уважна в школі. Вона не боїться zostаватися вдома сама.

Сама радіє, що батьки теж їй допомагають.

**Tekst:** Isabel Gossett, Nienke Bekkema, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

**Illustraties:** Monica Hajek

**Vertaling:** Svitlana Zaloga, James Boekbinder en Zhenya Pashkina

**Klankbordgroep:** Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

**M.m.v.:** Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

**Onmisbare steun:** De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2021.

Beeldverhalen in andere talen en de animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels.