

С Самой случилось что-то плохое и она страдает от этого. Как она может себе помочь?





Это Сама

Сама живет с родителями и сестрой.

Она уже год живет в Нидерландах.

Ей нравится печь.



Сама чувствует себя плохо

Когда Сама была помладше, случилось что-то плохое. Ей не хочется об этом говорить.

Саму легко рассердить или напугать. Она всегда следит за тем, что делают люди вокруг нее. Она пугается резких звуков.

Дома Сама старается держаться недалеко от мамы. Саме часто снятся кошмары. Ее мама часто остается спать в ее комнате.



Сама боится, и страдает от этого страха

Все иногда боятся или плохо себя чувствуют.

Но Сама действительно очень страдает от этого. Больше, чем другие дети.

Сама не хочет оставаться одна дома.



Что-то происходит с Самой

Ее родители замечают, что она легко злится.
Учитель в школе говорит, что Сама не может сосредоточиться.
Дети из ее класса говорят, что Сама часто нервничает.

Сама легко пугается и вздрагивает, например от резких звуков.

Ее подруга беспокоится за нее.



Подруга Самы старается ей помочь

Подруга Самы хочет помочь ей. Сама с подругой вместе идут к учителю, которому Сама доверяет. Учитель внимательно слушает. Учитель считает, что Саме нужна помощь. Школьный специалист тоже участвует в обсуждении.

Ребенок может всегда взять кого-то с собой на прием. Того, кому он доверяет.

Педиатр, врач и участковая группа вместе организуют помощь детям.



Сама идет к психологу

При помощи школы Саму направляют к психологу. Сама идет к психологу одна. Психолог помогает детям, разговаривая с ними. Если ты не можешь или не хочешь говорить по-голландски, можно пригласить переводчика.

1. Сама сначала знакомится с психологом.
2. Потом психолог делает исследование. Она задает вопросы Саме. И спрашивает в школе. Чтобы понять, что с ней происходит.
3. Тогда психолог сможет помочь Саме.

С Самой случилось что-то плохое. Сама предпочитает не говорить и даже не думать об этом. Психолог говорит, что это продолжает ее беспокоить. Это называется травма.



Сама в стрессе из-за того, что с ней случилось

Психолог объясняет, что такое травма. Ты испытал или увидел что-то плохое. Это могло случиться только что, или давно. Например, авария, или драка. В результате у тебя много стресса в голове.

Страдать от травмы могут и девочки, и мальчики. Не все, кто страдает от травмы, одинаковы. Некоторым детям часто снятся кошмары. Другие ведут себя очень тихо. Некоторые ни на что не смотрят. Или у них много стресса и они легко злятся. Другие дети легко пугаются.

Некоторые дети больше никому не могут доверять. Часто дети чувствуют себя виноватыми.



Дети во всем мире могут столкнуться с чем-то плохим

В любой стране мира дети могут столкнуться с чем-то плохим. Это может случиться в разных местах: дома, в школе, в спортивной секции или на улице.

Это могут быть разные плохие вещи.

Иногда что-то плохое случается с тобой: кто-нибудь причиняет тебе боль, например. Или несчастный случай.

А иногда ты видишь, как что-то плохое случается с кем-то другим. Например, ты видишь, как люди дерутся.

Из-за этого можно потом долго переживать. Лучше попросить помощи, если плохо себя чувствуешь. В этом нет твоей вины.



Сама получает помощь

Психолог помогает Саме. Существуют разные способы помочь. Один из способов - разговоры. Психолог говорит с Самой о том, что с ней случилось. Он учит ее, что можно сделать, чтобы меньше беспокоиться.

Психолог также помогает родителям и учителю Самы.

Саме довольно сложно разговаривать с психологом, но это ей помогает.

Она ходит к психологу каждую неделю.



Саме становится лучше

С помощью психолога Сама начинает чувствовать себя лучше.

Она теперь меньше боится, и ее уже не так легко напугать. Она может лучше удерживать внимание в школе. Она уже решается оставаться дома одна.

Сама рада, что родители тоже ей помогают.

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

Illustraties: Monica Hajek

Vertaling: 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.