

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Так, например, просмотр телевизионного репортажа с места террористического акта также может оказывать на него тяжелое, гнетущее впечатление и вызывать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребенку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей. Именно поддержка, исходящая от родителей во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребенка любых симптомов

подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

Ниже приведен ряд **практических рекомендаций**, которые помогут вам и вашему ребенку справиться с кризисной ситуацией.

- **Следите за собственной реакцией на происшедшее** – Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, учителя). Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.
- **Уделяйте ребенку больше внимания** – Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.
- **Говорите с ребенком на понятном ему языке** – Любая информация должна быть

рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

- **Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации** – Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.
- **Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности** – Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это

укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

- **Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса** – Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.
- **Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса** – Если подростки говорят или думают о самоубийстве, употребляют наркотики, плохо едят или плохо спят или демонстрируют вспышки гнева, этого ни в коем случае нельзя пропустить. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.
- **Не забывайте о собственном душевном состоянии** – Поскольку вы являетесь

главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Если вам кажется, что психологической помощи необходима для вас или вашего ребенка – обращайтесь к специалистам.

Как помочь ребенку?

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь

насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

- не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверх требованиями (например, учиться только на 12, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

**Практические рекомендации для
родителей:**

**Как помочь ребенку после
травматического события**

