***Как помочь ребенку после травматического события***

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. 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.

1. ***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. Вероятно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.
2. ***Уделяйте ребенку побольше 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.
3. ***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.
4. ***Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации.*** Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например аварии, пожара и т.д. 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.
5. ***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.
6. ***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, не стоит ли обратиться за профессиональной помощью.
7. ***Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса.*** Если подростки говорят или думают о самоубийстве, употребляют алкоголь, наркотики, плохо едят или плохо спят или демонстрируют вспышки гнева, этого ни в коем случае нельзя пропустить. Часто подобные симптомы требуют внимания специалиста.
8. ***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. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.

*Подготовила главный специалист*

*Центра, дружественного подросткам «Откровение»,*

*Татьяна Павловна Ловейко*

23.01.2024