- Поговорите с учителями, воспитателями. Большинство учителей окажут поддержку, выкажут понимание, если узнают о пережитом ребенком несчастье. Они также могут помочь с информацией о врачах и терапевтах, к которым Вы можете обратиться, а также рассказать о тревожных симптомах, которые они могли заметить.

- Используйте разные приемы для того, чтобы выразить уверенность в том, что ребенок оправиться от травмы. Помните, что все ваши вербальные и невербальные послания ребенку чрезвычайно важны.

- Обратитесь к специалистам в случае необходимости. Убедитесь, что специалист имеет опыт работы с детьми и травмой, кризисом.

**Что я как родитель могу сделать после того, как несчастье произошло?**

- Иногда трудно точно знать, что говорить и делать в сложившейся ситуации.

Эмоциональное выражение любви и заботы важнее слов "сейчас нам всем тяжело".

Простая фраза может принести облегчение и понимание.

- Будьте честны. Во время травмы дети теряют чувства доверия и безопасности. Честность необходима для восстановления этих установок.

- Уважайте страхи ребенка. Не отрицание, но признание чувства и его принятие как нормальной реакции могут помочь. Постарайтесь помочь ребенку перевести свои чувства в вербальную форму.



круглосуточно

бесплатная, анонимная

психологическая помощь для детей,

подростков, родителей и педагогов

Департамент образования и науки

Костромской области

**Областное государственное казенное учреждение**

**«Костромская областная**

 **психолого-медико-педагогическая**

**комиссия»**

Руководство для родителей.

г. Кострома

2013 г

 Когда ребенок попадает в травматическую ситуацию, пространство каждодневной жизни становится незнакомым и пугающим не только для детей, но и для родителей. Родителей может переполнять тревога и страх. Шоковая волна травмы может привести к самым разным реакциям - неверие, беспомощность, изоляция, отчаяние, ужас.

Травмы обычно происходят внезапно, часто не оставляя времени для ребенка подготовиться физически или эмоционально. Они непредсказуемы. Во время катастрофы ребенок переживает сильный страх, ужас, беспомощность. Обычные средства, которые помогали ему справляться с бытовыми трудностями, оказываются неэффективными. Во время катастрофы ребенок нуждается в дополнительном уходе, поддержке, умениях и знаниях о новых способах, которые помогли бы ему в этой ситуации. Пример и образец такого поведения могут подать родители. Однако родителям самим может требоваться дополнительная информация, поддержка, ресурсы, чтобы помочь своим детям. Родители прежде всего должны понять влияние травмы на ребенка, ее последствия, а также как можно помочь ребенку справиться с ней.

**Воздействие травмы**

Травма может изменить восприятие ребенком мира. Подвергаются угрозе безопасность ребенка. Реакция ребенка зависит от тяжести травмы, характеристических особенностей, оказываемой поддержки и помощи. Регрессия в поведенческой и академической сфере - нормальные реакции на травму. Ребенок может прибегать к отрицанию. Например, настаивать на возвращение в дом, который был разрушен. Страхи, тревоги, ночные кошмары обычны после травмы. Могут наблюдаться нарушения сна и питания.

Раздражительность, грусть, вина, злость. Жалобы на головную боль, боль в животе. Потеря интереса в школе, трудности концентрации - некоторые из возможных реакций. После травмы у ребенка могут наблюдаться некоторые признаки ПТСР, основными симптомами которого являются:

- проигрывание травматического события в игре и фантазиях

- избегание каких бы то ни было напоминаний о травме, общее сужение

эмоциональной сферы (трудности положительных эмоций, отгороженность от других),

- перевозбуждение.

**Что могут сделать родители?**

- восстановление чувства безопасности (поддержка, больше времени с детьми и т.д.),

- активное слушание ребенка (пытайтесь в первую очередь понять, а не быть

понятыми. Родители могут недооценивать степень пережитого ребенком. Часто важно не то, что вы говорите, а ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие.

Бывает, ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться

спросить его, как он думает чувствуют, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю родителям снова и снова. Пересказ - часть процесса исцеления.

- Помогите ребенку выразить все эмоции. Важно поговорить с ребенком о

трагедии, о ее внезапности и бессмысленности. Игра, рисование и др.

- Дайте ему понять, что все чувства имеют права на существование. Они нормальны в столь тяжелой ситуации, и вина, и боль, которую они чувствуют, и одиночество, и страх.

- Поведение ребенка может измениться. Уже стойкие казалось бы навыки могут пропасть. Ребенок может опять вернуться к более примитивным формам поведения. Будьте терпеливы к этому. Помните, что такие изменения временны.

- Помогите прояснить неверные трактовки, которые могут привести к

неправильному в восприятию события. (например, "я должен был спасти брата от этой аварии", "моя сестра умерла, потому что Бог разгневался на нее", "папа умер от рака, я тоже заражусь и умру").

- Ищите информацию о травме и кризисе. Чем больше вы знаете, тем больше

вы сможете сделать.

- Подготовка. Например, если ребенок должен пойти на похороны,

Подготовьте его к этому. Дайте ребенку задать все вопросы. Если ребенок должен придти в суд, опишите то, что он там увидит, что будет происходить.

- Подумайте о поддержке, которую вы можете при необходимости получить.

Проконсультируйтесь со специалистами.