



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №53 г. Белгорода

Консультация для родителей «Помощь детям в реабилитации после травмирующего события»

ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

- В сознании постоянно воспроизводится травмирующее событие
- Кошмары
- Вера в то, что мир в целом небезопасен
- Раздражительность, гнев и капризность
- Плохая концентрация внимания
- Проблемы, связанные с аппетитом или сном
- Поведенческие проблемы
- Нервничает, когда другие люди подходят слишком близко
- Дергается от громких звуков
- У маленьких детей – регрессия к привычкам более раннего возраста, например, они могут начать цепляться за взрослых, мочиться в постель или сосать палец
- Бессонница
- Отстраненность или стремление отгородиться от других людей
- У подростков - употребление алкоголя или наркотиков
- Функциональное расстройство: неспособность ходить в школу, учиться, играть с друзьями и т.д.

Полезные советы для реабилитации детей любого возраста

Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Всем детям, от малышей до подростков, помогают прикосновения - посидеть в обнимку, крепко обнять или просто успокаивающе похлопать по спине. Это дает им ощущение безопасности, которое так важно после пугающего или тревожного события.

Ведите себя спокойно. После травмирующих событий дети обращаются за успокоением ко взрослым.

Не обсуждайте свои тревоги с детьми или в их присутствии, а также следите за тоном своего голоса, так как дети чутко улавливают тревожные тона.

По возможности следуйте обычному домашнему распорядку. Среди хаоса и изменений ежедневные рутинные дела подбадривают детей, убеждая их, что жизнь снова войдет в нормальное русло.

Постарайтесь, чтобы приемы пищи и отход ко сну происходили каждый день примерно в одно и то же время. Если у вас нет дома или вы временно перемещены на другую территорию, введите новый распорядок дня. И придерживайтесь прежних семейных правил, например, в том, какое поведение считается хорошим.

Помогайте детям получать удовольствие от жизни. Поощряйте активность детей и игры с другими детьми. Им полезно отвлекаться - это даст им ощущение нормальности.

Делитесь информацией о том, что произошло. Всегда лучше узнать подробности о травмирующем событии от безопасного и надежного взрослого. Говорите кратко, правдиво и разрешите детям задавать вопросы. Не предполагайте, что дети беспокоятся о тех же вещах, что и взрослые. Выберите удачное время для обсуждения. Ловите удачный момент, чтобы естественным образом перевести разговор на эту тему.

Предотвращайте или ограничивайте доступ к новостям. Это особенно важно для малышей и детей школьного возраста, так как, смотря телепередачи о тревожащих событиях, слыша о них по радио или читая в газете, дети могут решить, что эти события еще продолжаются. Дети, которые считают, что плохие события носят временный характер, быстрее оправятся от них.

Следует понимать, что дети справляются со стрессом по-разному. Кто-то захочет побольше времени проводить с друзьями и родственниками, а кому-то нужно одиночество. Скажите ребенку, что испытывать гнев, вину и печаль, а также выражать свои чувства по-другому – это нормально. Например, человек может чувствовать печаль, но не плакать.

Внимательно слушайте. Важно понять, как ребенок видит ситуацию, а также что сбивает его с толку или беспокоит. Не нужно читать ему лекции. Просто отнеситесь к нему с пониманием. Скажите детям, что они могут рассказать вам о своих чувствах, когда захотят.

Признавайте право своего ребенка чувствовать то, что он чувствует. Если ребенок признается, что его что-то беспокоит, не отвечайте: «Нечего об этом волноваться» - ребенок может почувствовать себя неловко или подумать, что его критикуют. Просто подтвердите, что вы его слышите: «Да, я вижу, что тебя это беспокоит».

Знайте, что вы имеете право ответить: «Не знаю». Больше всего дети нуждаются в том, чтобы человек, которому они доверяют, выслушал их вопросы, принял их чувства и просто был рядом. Не бойтесь сказать что-нибудь не то. Все равно ответа, который бы все исправил, не существует.

Следует понимать, что ребенок может задавать дальнейшие вопросы. Бывает, что после катастрофы или бедствия ситуация постоянно изменяется, и у детей возникают вопросы по разным поводам. Дайте детям понять, что готовы говорить с ними в любой момент. Дети обычно переваривают полученную информацию в собственном темпе, а потом начинают сыпать вопросами словно из ниоткуда.

Не возлагайте на детей слишком большую ответственность. Очень важно не перегружать детей заданиями и не давать им задания для взрослых, так как это может оказаться для них слишком тяжело. Наоборот, в ближайшем будущем необходимо снизить ожидания, связанные с выполнением домашних обязанностей и школьных уроков, хотя иметь небольшие ежедневные обязанности по дому детям может быть полезно.

Оказывайте особую помощь детям с особыми потребностями. Этим детям может потребоваться больше времени, поддержки и разъяснений, чем другим детям. Возможно, придется говорить простыми словами и часто повторяться. Возможно, придется также адаптировать подачу информации к сильным сторонам ребенка; например, ребенок с проблемой языкового развития может лучше понять информацию, поданную в визуальном виде или с помощью других средств, которые вы обычно используете для общения.

Помогайте детям расслабиться с помощью дыхательных упражнений. При появлении чувства тревоги дыхание становится поверхностным. Глубокий вдох животом помогает детям успокоиться. Подержите перышко или клочок ваты перед ртом ребенка и попросите его подуть, при этом медленно выдыхая. Или скажите: «Давай сделаем медленный вдох на три счета, а потом выдох, тоже на три счета». Положите мягкую игрушку или подушку на живот лежащего ребенка и попросите его медленно вдыхать и выдыхать, наблюдая, как игрушка или подушка поднимается и опускается.

Следите, нет ли признаков психологической травмы. В течение первого месяца после травмирующего события дети, как правило, выглядят нормально. Потом оцепенение проходит и у детей может начаться проявление симптомов – особенно у детей, которые были свидетелями увечий или смерти, потеряли близких и родных, раньше переживали травмирующие события в своей жизни или не могут привыкнуть к новому жилью. Знайте, когда следует обратиться за помощью.

Хотя чувство тревоги и другие симптомы могут длиться месяцами, обратитесь за немедленной помощью к врачу или к специалисту по психическому здоровью, если симптомы не проходят или ребенок начинает слышать голоса, видит то, чего нет, страдает манией

преследования, испытывает панические атаки или у него появляются мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим.

Разговаривайте о проблемах с друзьями и родственниками. Может быть, будет полезно сформировать группу поддержки. Если вы ходите в церковь или участвуете в жизни какого-либо сообщества, продолжайте это. Старайтесь правильно питаться, пить достаточное количество воды, заниматься физической активностью по обычному расписанию и выделять достаточное время для сна. Физическое здоровье защищает от эмоциональной уязвимости. Чтобы уменьшить стресс, делайте глубокие вдохи. Если вы страдаете от сильной тревожности, которая мешает работать, обратитесь за помощью к врачу или к специалисту по психическому здоровью, а если у вас нет доступа к таким специалистам, поговорите со священнослужителем. Признайте, что вам необходима помощь, и сделайте так, чтобы ее получить. Сделайте это хотя бы ради своего ребенка.