

Горе и травма - это то, что мы переживаем, а не то, что мы осознаем...

Любой ребенок, который может смеяться и испытывать удовольствие, достаточно взрослый для того, чтобы переживать горе и травму.

Детям не надо понимать, что происходит, для того, чтобы быть травмированными Расставание родителей, Развод, Усыновление, Смертельной болезнью, Внезапной смертью, Пожары в доме, Аварией, Несчастливым случаем на воде, Физическим / сексуальным насилием, Быть Свидетелем злоупотребления наркотиками, Суицида, Убийством, Авиакатастрофой, Наводнением, Землетрясением, Применением силы, Случаим насилия по соседству, Киднеппингом, Похищением с целью выкупа, Захватом заложников.

Наши дети уязвимы и чувствительны как к насильственным так и ненасильственным несчастным случаям.

Ребенку не обязательно быть свидетелем, чтобы быть травмированным

Наши дети, так же как и мы, взрослые, подвержены посттравматическому стрессу (ПТС) и реакциям, связанным с горем

МЫ недооценивайте степень потери или любого травмирующего ребенка случая, повлиявшего на поведение вашего ребенка даже если прошли годы.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ ГОРЕ ИЛИ ТРАВМУ?

Когда следует начинать беспокоиться?

- Когда ваш ребенок
- был **участником** или свидетелем описанных выше событий
 - испытывает **трудности с учебой** в школе, концентрацией и вниманием
 - стал **ругаться** и часто **драться**
 - кажется чрезмерно **возбужденным** или испытывающим **тревогу**
 - часто **вздрагивает** и **легко пугается**
 - испытывает **проблемы со сном**, и ему снятся кошмары, или он предпочитает спать где-нибудь в другом месте, но не в своей постели
 - **хочет быть рядом с вами чаще**, чем обычно
 - **не говорит** о том, что произошло, или говорит об этом **не умолкая**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Даже если ваш ребенок был подвержен потенциальной травме несколько лет тому назад, его поведение сегодня может быть запоздалой реакцией на ту психоэмоциональную травму

СЛЕДУЕТ ЗАБИТЬ ТРЕВОГУ, КОГДА РЕБЕНОК...

не проявляет никакого страха, когда находится в опасности, или **кажется более испуганным**, чем другие дети его возраста

кажется более дистанцированным от вас и друзей

вернулся к модели поведения, которую наблюдал, когда был **младше**

после потери или травмы ведет себя как **совершенно другой человек**

ЧТО НУЖНО ТРАВМИРОВАННОМУ РЕБЕНКУ

Травмированным детям нужно:

- Знать, что они **не одни** со своим страхом и горем.
- **Слышать рассказы** и видеть реакции **таких же детей**, переживших случаи, которые глубоко их травмировали.
- Иметь **возможность выразить свой ужас, страх, грусть**, и даже желание вернуть своих любимых.
- Иметь **способ или средство**, которое позволит им **выразить свои чувства более естественным способом**, чем просто вопросы «Как ты себя чувствуешь?» или «так сильно ты злишься из-за того, что произошло?»
- **Знать, что их реакции** являются **естественными**, как и те, которые они могут еще испытывать в результате полученной травмы
- Иметь **возможность восстановить эмоциональную привязанность** к миру взрослых, который, по их мнению, предал их, позволив, чтобы травма случилась.
- Необходимо **особое внимание**, направленное на преодоление последствий травмы, для того, чтобы помочь им почувствовать облегчение после того ужаса, который ими владел, и чтобы выработать силу, позволяющую контролировать страх.
- Подменить страх и грусть **счастливыми воспоминаниями.**

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

- **НЕЛЬЗЯ** пытаться торопить ребенка стать таким, каким он был до травмы. На это требуется время.
- **НЕЛЬЗЯ** недооценивать или высмеивать его поведение.
- **НЕЛЬЗЯ** останавливать его, когда он рассказывает о том, что произошло, даже если он повторяет это снова и снова. Повторение этого рассказа - это способ борьбы со страхом.
- **НЕЛЬЗЯ** игнорировать изменения в его поведении, особенно те, которые потенциально опасны. Проконсультируйтесь со специалистом по травмам.
- **НЕЛЬЗЯ** персонализировать его реакции. Часто его реакции связаны с его страхом, а не с вами, даже если кажется, что он обвиняет, нападает или игнорирует вас.
- **НЕЛЬЗЯ** вносить в его жизнь какие-либо глобальные перемены в течение первых 6-8 недель после произошедшего.
- **НЕЛЬЗЯ** раздумывать, стоит сразу же проконсультироваться со специалистом, если вас что-либо беспокоит.
- **НЕЛЬЗЯ** пренебрегать информацией. Изучайте все, что вы только можете о детях и травмах, даже если вам покажется временами, что лучше просто забыть это, избегать и не говорить об этом.

ПОМНИТЕ

Ваш ребенок изо всех сил старается выжить.

ОБЕРЕГАЙТЕ ЕГО

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

ОКРУЖИТЕ ЕГО ЗАБОТОЙ

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАННЫ

Чем больше вы как родитель будете информированы о травме, и о том, что вы можете делать, тем больше вы сможете сделать для блага вашего ребенка.



Дети с
психоэмоциональной
травмой
травмой
психоэмоциональной
цели с