Материал подготовлен:
педагогом-психологом
МБУ«Центр ППМС «Ресурс»
Е.В. Брайцевой

Что нужно знать взрослым о детской травме

(памятка для родителей)

• Дети могут переживать травму так же, как взрослые.
• Реакция детей сходна с реакцией взрослых, переживших травму.
• Реакции посттравматического стресса иные и более многообразные, чем реакции горя.
• Дети не обязательно должны быть жертвами или свидетелями, чтобы получить травму: достаточно, что они имеют отношение к кому-то (другу, родственнику, ровеснику), пережившему травму.
• Насилие — это не единственный тип события, которое может травмировать детей. Их могут травмировать: дорожные аварии, пожары, серьезные хирургические процедуры, смертельная болезнь близкого человека, трагедия на воде, обнаружение тела, развод, разлука с родителями, авиакатастрофы,, наводнения, ураганы и т.д.
• Трагическое событие в семье (например, убийство одного из членов семьи) может травмировать всю семью.
• Каждый член семьи реагирует на травму по-своему.
• Сходные реакции у одних будут выражены сильнее, а у других — слабее.
• Чем дольше дети, пережившие травму, живут без специальной помощи, тем с большей вероятностью посттравматический синдром может приобрести хронический и чрезвычайно болезненный характер.
• Травматическую реакцию нельзя предотвратить, но можно свести к минимуму ее негативные последствия для учебной деятельности ребенка, его поведения, личности и эмоционального развития, если как можно скорее обратиться за помощью.
• Дети, когда им предоставляется такая возможность, могут и хотят обратиться к деталям травмирующего события.
• Специальное вмешательство психолога может помочь ребенку испытать облегчение, освобождение от того ужаса, который они испытывают, а также сохранить чувство контроля над «монстрами», которых пробуждает пережитое.

• Дети, родители которых обратились за помощью к специалисту, будут вечно благодарны родителям за то, что те с пониманием отнеслись к их потребности поговорить с кем-то, кто понимает, какой ужас они испытывают.
• Не каждый психиатр, психолог, социальный работник, школьный советник или врач знает, что такое травма и как лучше помочь в этой ситуации.
• Существуют совершенно особые способы реагирования на особые реакции ребенка.
• Ребенок, переживший травму, остро нуждается в их терпении, защите, безопасности и базовом доверии.
• Родителям самим тоже нужна поддержка.

Как говорить с детьми о смерти?

Нежно и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите им правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Например, вы можете сказать: «Случилось что-то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать». В нескольких коротких фразах расскажите им, как умер близкий человек. Например: «Вы знаете, что в последнее время папа был очень, очень, очень, очень болен. И от этой болезни он умер». Или: «Папа попал в аварию. Его очень, очень, очень, очень сильно ранили. И эта авария привела к тому, что он умер». Многократно повторенное «очень» помогает детям отделить смерть близкого человека от того момента, когда он был «очень болен» или «очень сильно ранен». Избегайте эвфемизмов, обозначающих смерть — таких, как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут. Никогда не говорите, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать. Часто дети спрашивают, что означает: «умер»? И опять, объясните это простыми, честными словами: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

УВЕКОВЕЧЕНИЕ ПАМЯТИ

Когда уходит тот, кого мы любим, нам нужно передохнуть, набраться сил и продолжать жить — независимо от того, шесть нам лет или шестьдесят. Увековечить память близкого человека — это одновременно и оглянуться назад, и заглянуть в будущее. Увековечить память тех, кого мы любим, можно разными способами. Чтобы ни решили сделать дети — их выбор будет правильным. Что же можно сделать?
• Расставьте в доме фотографии умершего — особенно в комнате детей. Объясните им, что они могут держать эти фотографии в специально выбранном месте, и доставать их, когда им этого захочется.
• Соберите фотографии умершего в специальный альбом — вместе с детьми. Расскажите им о тех событиях, которые запечатлены на фотографиях.
• Навещайте могилу — объясните детям, что вы приходите сюда, чтобы вспомнить о счастливых минутах, проведенных с покойным, вспомнить его живым.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ.

Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям. Заботьтесь о них и утешайте их. Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени. Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке. Разрешите им говорить о травме, когда им этого хочется. Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции. Нормализуйте (разъясняйте) реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в

будущем. Обозначайте словом — особенно с маленькими детьми — чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п. Поговорите с учителями — чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка. Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях. Снизьте уровень требований к ребенку — требуйте от него простых вещей. Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.) Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил. Если они говорят о мести, расспросите их о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к психологу. Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», — оберегайте их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими их риску.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ:

• Ребенок горько плачет в течение долгого времени
• У ребенка случаются частые и продолжительные приступы гнева
• Происходят резкие изменения в поведении ребенка
• Заметно снижаются школьные успехи и оценки
• Ребенок надолго замыкается в себе
• Ребенок теряет интерес к друзьям и к занятиям, которые он прежде любил
• Ребенку снятся кошмары и нарушается сон
• Ребенок часто жалуется на головные боли и другие недомогания
• Ребенок резко худеет
• Ребенок становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни
• Ребенок видит будущее в мрачном свете, или вообще не проявляет интереса к этой теме.