

# **ПОМОГИТЕ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРАВМОЙ**

*Оказание помощи детям в случае травмирующих событий*

Причин для эмоциональных травм современного ребёнка в нашем нестабильном мире предостаточно.

Бывают случаи, когда причиной эмоциональной травмы становится какое-то особенное событие, классифицируемое в специальной литературе, как травмирующее.

В средствах массовой информации почти ежедневно можно также «почерпнуть» материал для психической травмы. Бывают и совсем, на взгляд взрослого, смешные ситуации, которые могут травмировать неокрепшую психику ребёнка.

Например, дружелюбный щенок может прыгнуть на ребенка и испугать его. Случаются и более серьезные потрясения: больному ребенку требуется госпитализация или в соседнем доме происходит пожар.

В подобных случаях очень хорошо, если родители и воспитатели имеют навыки оказания психологической помощи. Чтобы избежать последующих осложнений, взрослым лучше всего позволить ребенку поплакать столько, сколько ему требуется, сразу же после травмирующего события.

Когда детям не позволяют избавиться от эмоциональной травмы, у них могут появиться симптомы **посттравматического стресса**: ночные кошмары, различные страхи, повышенные тревожность и возбудимость, возврат к предыдущим этапам развития, проблемы с концентрацией внимания и обучением, а также навязчивые мысли ("вспышки из прошлого").

Взрослые могут оказать большую помощь детям, перенесшим серьезные эмоциональные травмы.

Зачастую ребята спонтанно вспоминают о травмирующих событиях во время своих игр. Это показатель того, что они пытаются справиться с их последствиями. Однако нередко дети избегают всего, что напоминает им о травме. В таких случаях взрослые могут осторожно помочь им сфокусировать на них свое внимание.

Некоторые ошибочно полагают, что лучше воздерживаться от обсуждения травмирующих событий с детьми, чтобы те быстрее о них забыли. Однако игнорирование болезненных воспоминаний не поможет от них избавиться. Методы психического оздоровления, представленные в данной статье, позволяют детям завершить цикл "стресс - релаксация", который был остановлен недостаточным высвобождением эмоций во время травмы.

### **Вот три основных принципа оздоровления после эмоциональных травм.**

#### **Оздоровление после эмоциональных травм**

1. Дети должны чувствовать, что они находятся в безопасности и их любят. Они нуждаются в доверительных взаимоотношениях с каким-то человеком и должны быть уверены, что этот человек не принесет им вреда и не покинет.
2. Детям необходимо вспоминать о своей травме и заново переживать ее, испытывая при этом ощущение безопасности.
3. Когда создается правильный баланс между ощущением эмоциональной безопасности в настоящее время и переживанием травмы из прошлого, дети могут спонтанно заговорить, вспотеть, рассмеяться, начать играть в доктора, заплакать или забиться в истерику. Это важнейшие оздоравливающие процессы, которые проходят

наиболее эффективно, когда воспринимаются внимательным слушателем. Маленькие дети избавляются от стрессов в основном при помощи плача на руках у родителей. Постепенно дети начинают использовать и другие механизмы снятия стресса, особенно разговоры и игры, сопровождаемые смехом. Взрослые могут стимулировать малышей к тому, чтобы они рассказывали о том, что с ними произошло, вовлекая их в разговор или игру. В подобных случаях следует использовать соответствующие игрушки, а также проявлять внимание и сочувствие.

Например, если собака прыгнула на мальчика и напугала его, то в первую очередь (после обеспечения физической безопасности ребенка) вы должны выслушать плач малыша, не пытаясь отвлечь ребенка. Если малышу позволяют выплакаться за один раз, он сразу же справится со своей эмоциональной травмой.

Если же плач остановить, то у ребенка может развиваться страх перед собаками. Позже вы сможете помочь ему избавиться от этой боязни, воссоздавая в игре сценки с плюшевой собачкой. Можете также предложить малышу притвориться собакой, а сами будете играть роль испуганного человека. Всё вызывающее смех окажет исцеляющий эффект в преодолении ребенком своего страха перед собаками. Смех очень полезен в тех случаях, когда у ребенка не было возможности своевременно и полностью выплакаться.

Вы можете помочь малышу избавиться от стресса, вызванного пребыванием в больнице, дав ему игрушечный набор инструментов врача. Скорее всего, он будет смеяться, если вы позволите ему быть доктором, а сами станете разыгрывать роль испуганного пациента. Или же вы можете притвориться неграмотным врачом, совершающим глупые ошибки. Ребенок будет смеяться и таким образом освободится от внутреннего напряжения и страха. Можете также предложить ему выместить свой гнев на игрушечном докторе или проявить нежную

заботу о больной кукле. С помощью игр малыши могут справляться со своими негативными переживаниями и становиться более спокойными. После стрессовых ситуаций у детей иногда наблюдается феномен "сломанного печенья", когда они ищут предлог для сильного плача. Такой предлог может быть связан с исходной стрессовой ситуацией. Например, мальчик, испытывающий страх перед собаками, услышав лай, может заплакать. Таким образом, он компенсирует недостаток в выражении эмоций.

Девочка, находившаяся несколько дней в больнице, в течение нескольких недель после возвращения домой может необычно горько плакать по поводу своих царапин и синяков. Если вы будете помнить, что это поведение лишь предлог для избавления от более значительного, болезненного воспоминания, вам будет легче оказать ей поддержку.