

Как помочь ребенку преодолеть травмирующее событие: практические советы



Дети не имеют возможности выразить тревогу или опасения при помощи слов. У них просто нет достаточного словарного запаса. Подростки обладают таким словарным запасом, однако им может не хватать зрелости и жизненного опыта, чтобы правильно идентифицировать чувства, которые они испытывают. Как дети, так и подростки подвержены влиянию окружающей их среды.

Для родителя или опекуна травмирующее событие является пугающим. Для детей оно может быть еще более пугающим и тревожащим. Как и окружающие их взрослые, дети точно так же переживают то же самое событие. Они подвергаются воздействию тех же фотографий, историй в печатных СМИ и телевизионных кадров, что и вы.

Дети подобны губке, впитывающей мир. Они прекрасно понимают, когда окружающие их взрослые испытывают сильную эмоциональную реакцию. Детям необходимо, чтобы их чувства были признаны. Важно помнить, что если ребенок не говорит о событии, это не значит, что событие забыто или неважно. Дети и подростки чаще выражают свою реакцию посредством действий, а не слов. Будьте внимательны и проявляйте особую заботу в это хаотичное и нестабильное время.

Детям в вашей жизни необходимо чувствовать уверенность в том, что рядом с вами они находятся в безопасности. Важно дать понять, что выражать эмоции и позволять им выходить наружу – это нормально. В такое время дети, вероятно, будут очень чувствительны и внимательны к реакциям окружающих их взрослых.

Дети, которые находятся под вашей опекой, нуждаются в уверенности в том, что окружающие их взрослые позаботятся об их безопасности и защищенности. Детей необходимо поощрять к выражению переживаний. Еще одно объятие, разговор или еще пять минут перед сном – это лишь некоторые примеры того, что вы можете делать, чтобы поощрить детей и дать им уверенность. Позвольте детям говорить вам о том, что им нужно, обращая внимание на то, что они делают или о чем просят.

Возможные реакции вашего ребенка, которые вы можете заметить

- Раздражительность, волнение, замешательство
- Замкнутость, отрицание, грусть
- Нарушение сна, кошмары
- Возросший уровень тревожности, сильные страхи
- Изменение аппетита
- Стресс, вызванный отсутствием родителей в связи с работой или путешествием
- Проверка правил домашнего распорядка – одежда, время возвращения домой, работа по дому
- Молчаливость, снижение коммуникабельности
- Чувство беспомощности или злости
- Возросшая склонность к несчастным случаям/ неуклюжесть
- Словесные вспышки гнева
- Проблемы с концентрацией
- Возвращение к/ увеличение ночного недержания мочи или другое регрессивное поведение

Обычно эти реакции являются временными и часто проходят через три-шесть недель. В то же время такие реакции могут причинять неудобство, влиять на концентрацию, продуктивность и даже нарушать режим сна.

Что вы можете сделать

- Не оставляйте ребенка одного в новом месте
- Говорите со своим ребенком о бедствии
- Поощряйте своего ребенка к разговорам
- Скажите, что бояться – это нормально
- Каждый день делитесь своими планами с ребенком
- Внимательно относитесь к информации в СМИ, которая делает свой вклад в уровень стресса/ тревожности, как ваш, так и вашего ребенка

- Упорядочьте свой день, насколько это возможно
- Оставайтесь вместе, чтобы показать, что вы не исчезнете
- Поддерживайте и обнимайте
- Слушайте
- Дайте ему знать, что вы тоже боялись
- Убедите его, что он находится в безопасном месте
- В случае, когда это безопасно, позволяйте своему ребенку помогать с уборкой
- Постоянно объясняйте, разговаривайте и выслушивайте

Отход ко сну может быть проблемным. Ваш ребенок может бояться темноты, отказываться спать самому, без вас и/ или видеть кошмары или опять начать мочиться в постель.

Что вы можете делать перед сном

- Объясните, почему становится темно
- Похвалите ребенка за хорошие поступки
- Оставьте включенный свет и приоткрытую дверь
- Почитайте своему ребенку
- Поговорите о мечтах
- Не повышайте голос
- Договоритесь с ребенком о времени отхода ко сну
- Расскажите историю о чем-то хорошем, что произошло за день

Важно помочь вашему ребенку выразить чувства. Если удерживать свои реакции внутри, то это приведет к тому, что они затаятся и вернуться в тот момент, когда вы будете ожидать этого меньше всего. Также поговорите с другими родителями, воспитателями, учителями вашего ребенка или директором школы, чтобы обсудить другие идеи или предположения, найти поддержку и ресурсы.