



«Оказание помощи детям в случае травмирующих событий»

Бывают случаи, когда причиной эмоциональной травмы становится какое-то особенное событие, классифицируемое в специальной литературе как травмирующее. 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, воспитатели и педагоги 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 (хотя я в таких ситуациях рекомендую профессиональную психотерапию). 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. Ниже описываются **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 их.*
- 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*

истерике. Это важнейшие оздоравливающие процессы, которые проходят наиболее эффективно, когда воспринимаются внимательным слушателем.

Младенцы 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 развиться 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 печени", 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.

Когда дети чувствуют себя в достаточной безопасности, они могут сами излечивать себя от самых сильных негативных переживаний.