

Как помочь ребенку пережить психологическую травму детства

Психологические травмы детства возникают практически у каждого человека. Установлено, что у 30% людей, переживших травму, наступает естественное исцеление, симптомы исчезают. Других людей психологическая травма детства может сопровождать всю жизнь.

Для того, чтобы психологическая травма не мешала ребенку в настоящем и не повлияла на его успешное будущее, необходимо помочь ему пережить болезненный опыт.

Психологическая травма – реакция на значимые для данного человека события, вызывающее длительные эмоциональные переживания и имеющее длительное психологическое воздействие. Психологическая травма, имеющая отношение обычно к неожиданному, в высшей степени стрессовому внешнему событию или происшествию, как правило, не типичному для детского опыта, приводит ребенка в отчаяние, переполняя его до такой степени, что он не способен с ним справиться.

Все дети по-разному проживают психологическую травму. Это зависит от множества критериев — возраста ребенка, его психического развития и влияния, которое оказало данное событие. Детей, переживших травму, характеризуют, как правило, следующие особенности:

1) Повторяющиеся, навязчивые, угнетающие визуальные воспоминания о событии, повторное переживание травматического события в ночных кошмарах

2) Повторяющееся поведение (многократное разыгрывание трагического эпизода в игре, воссоздание существенных деталей в игре, в рисунках. Или ребенок обращает пристальное внимание на похожие события при просмотре фильмов, телепередач или чтении книг, комиксов)

3) Специфические страхи, связанные с травмой, избегание стимулов или ситуаций, ассоциирующихся с событием или напоминающих о травме

4) Изменение отношения к людям, к различным аспектам жизни и к будущему: нежелания выходить на контакт, в потере или стойкости интересов, длительном негативном настроении, инфантильном поведении. Ребенок может достаточно резко отказаться посещать определенные места или встречаться с определенными людьми. Всячески будет увиливать от волнующей темы, связанной с болезненными чувствами и переживаниями.

5) У ребенка могут проявляться следующие особенности: излишняя раздражительность, повышенная возбудимость, боязливость, плаксивость, повышенная настороженность. Могут возникать проблемы с концентрацией внимания

6) Возможны изменения кожных покровов: излишняя бледность или покраснения, высыпания. Обильное потоотделение ладоней, ступней. Мышечное перенапряжение, невозможность расслабиться. Головные боли, боли в животе. Быстрая утомляемость. Частые простудные и иммунные заболевания. Задержки реакций.

Взрослым, которые находятся рядом с травмированным ребенком, важно понимать, что ребенок пережил утрату значимого контактного лица, его слишком рано или слишком долго оставляли одного, что он, скорее всего, подвергался насилию, нападкам, существовала угроза его

выживанию. В последующем своем развитии вследствие подобных травм, возможно, он будет демонстрировать зависимость, недоверие к самому себе, неадекватное социальное поведение. Такой ребенок может лишь в небольшой степени уметь сочувствовать другим. У него могут быть ограничены способности к обучению.

Поначалу может показаться, что некоторые дети хорошо справляются с ситуацией, но стрессовое состояние может проявиться у них гораздо позже, например, дать о себе знать через несколько дней, недель или даже спустя месяцы и годы!

Как помочь ребенку

- В первую очередь необходимо создать теплые, доверительные отношения и безопасную атмосферу, где ребенок сможет чувствовать себя в комфорте, безопасности, будет ощущать искреннее принятие, любовь, поддержку и заботу. Для этого может потребоваться некоторое время. Не торопите события.

- Важно поговорить о произошедшем. Убедите ребенка, что все уже позади и он в безопасности (но только если это действительно так). Возможно, вам придется говорить ему об этом снова и снова. Прислушивайтесь к ребенку. Отнеситесь серьезно к его тревогам и чувствам. Пусть ребенок знает, что вам важно выяснить, что он сам думает о случившемся, так как его мнение вам очень дорого. Расскажите ребенку о том, что произошло, но так, чтобы это было доступно его уровню понимания, не вдаваясь в пугающие и страшные подробности. Используйте понятный для ребенка язык. Если вы попытаетесь скрыть от него точную информацию, он будет заполнять пробелы в понимании на основе своего опыта, имеющейся у него информации и с помощью своего воображения, а это может усугубить его состояние. Убедитесь, что ваш ребенок не сделал каких-либо неправильных выводов. Например, дети младшего возраста могут думать, что трагедии – это их вина, потому что они были непослушными или плохо думали о ком-то. Подготовьтесь заранее к диалогу так, чтобы вы могли ответить на самые разные вопросы. Старайтесь ничего не скрывать, а поясняйте в доступной для ребенка форме.

- Уделяйте ребенку дополнительное время и внимание. Проявляйте искренний интерес к его жизни, настроению, занятиям, самочувствию. Спросите ребенка, есть ли что-то, что его тревожит. Возможно, он будет готов поделиться.

- Ориентируйтесь на переживания ребенка, а не следуйте за своими чувствами и желаниями.

- Если ребенок продолжает быть закрытым, можно аккуратно и тактично поделиться своими наблюдениями. Вы можете сказать, что заметили некие изменения в его поведении, спросить, не случилось ли чего неприятного. В этот момент важно быть открытым, не проявлять агрессии, недовольства и не форсировать события. Ребенок очень быстро может почувствовать фальшь, давление и закроется еще сильнее.

- Будьте понимающими. Примите тот факт, что изменения в поведении вашего ребенка, такие как истерики или ночное недержание мочи, могут быть его реакцией на горе или пугающие события.

- Предложите обсудить проблему в кругу семьи, где ребенок сможет почувствовать поддержку и принятие со стороны близких.

- Убедитесь, что ребенок не испытывает чувства вины. Иногда дети независимо от контекста ситуации чувствуют себя виноватыми, хотя их действие или присутствие никак бы не повлияло на исход событий.

- Расскажите ребенку о чувствах, реакциях, которые могут испытывать люди на подобного рода события. Донесите мысль о том, что испытывать такие чувства в данный момент нормально и естественно. А со временем это постепенно пройдет, и будет гораздо лучше.

- Ваша реакция очень важна. Работайте над своими страхами и травмами. Чтобы понять свои страхи и стресс, а также чтобы утешиться и получить поддержку, детям необходимо, чтобы взрослые были рядом. Если вы страдаете и не можете справиться со своими чувствами, реакциями или отношениями, важно, чтобы вы все-таки нашли поддержку и помощь для себя. Если вы этого не сделаете, страх и душевные страдания ребенка будут только усиливаться. Если вы чувствуете, что сами морально истощены и у вас нет ресурсов оказывать помощь ребенку, попробуйте обратиться за помощью к психологу. Порой для ребенка травматичным является реакция взрослых на определенное событие.

- Старайтесь как можно больше придерживаться вашего обычного распорядка дня. В слаженной системе, где все структурировано и понятно, гораздо легче восстанавливать ресурсы организма. Ежедневная предсказуемость привычного графика действует на детей успокаивающе. Заверьте ребенка в том, что очень скоро его обычный распорядок дня вернется на круги своя. Какое-то время он может быть не в состоянии справиться со своими ежедневными делами, например, посещать школу или выполнять работу по дому. Не давите на него. Просто дайте ему время. Не вводите пока никаких изменений, например, таких как новые правила или более строгие стандарты поведения. Оставьте это на другой раз.

- Если события были очень сильными, предоставьте ребенку возможность некоторое время побыть дома, отдохнуть и набраться сил. Детский сад, школу, дополнительные кружки на время можно ограничить.

- Старайтесь не слишком сильно оберегать ребенка и не потакайте всем его прихотям. Важно соблюдать баланс: с одной стороны, давать заботу и поддержку — и одновременно предоставлять возможность ребенку самостоятельно переживать травматичные события.

- Позвольте вашему ребенку проводить много времени, играя или занимаясь рекреационной деятельностью, например, спортом, в частности любимыми играми с лучшими или старыми друзьями. Оставьте время для веселья. Смех, хорошее времяпровождение и занятия для совместного удовольствия могут помочь всем членам семьи почувствовать себя лучше.

О чем нужно помнить родителям

- Дети и взрослые оправятся от горя или тяжелых переживаний, необходимы время и поддержка.

- То, как вы сами справляетесь с кризисом и как вы реагируете на чувства и поведение вашего ребенка, будет иметь огромное влияние на его способность пережить тяжелые события.
- Рассказывайте ребенку о фактах произошедшего события доступным для его понимания языком.