

Памятка

Как помочь ребенку после травматического события?

Рекомендации родственникам, родителям ребенка

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще – прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.
- не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.
- Создайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может исследовать свои чувства без риска получить повторную травму.
- внимательно следите за тем, чтоб не смешивать собственные потребности и потребности ребенка, чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться ребенку.
- Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка.
- Стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.
- Помните, что многие дети имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.