

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТРАВМИРОВАННЫМ РЕБЁНКОМ?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребёнок: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте, приобщите ребёнка к позитивным формам совладания с ситуацией.



1. Заверьте ребёнка: вы сделаете все, что бы он был в безопасности. **Окружите его любовью**, проводите с ним больше времени.

2. **Не включайте телевизор.** Компания, развернутая средствами массовой информации вокруг события, может быть травматичной. Для получения новостей лучше использовать радио – зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребёнка.

3. Ваш ребёнок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен. Он может плохо засыпать и жаловаться на отсутствие аппетита, он может не хотеть играть с друзьями на улице. Все это возможные **реакции на ситуацию стресса**. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе ит.д.). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью к специалисту.

4. **Помогите ребёнку успокоиться** – как через психологический канал, так и через физический. Детям может потребоваться не только больше ласки и внимания, но и больше выхода физической энергии. Укладывание спать может стать очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребёнком, почитать ему сказку и т.д. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребёнку восстановить ощущение стабильности и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.

5. **Поговорите с ребёнком** о том, что произошло. В разговоре с маленькими детьми достаточно признать, что произошло что-то нехорошее, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят ребёнка от беды. Старшие дошкольники могут задавать странные вопросы: «Во что был одет пилот?» (тот, что совершил преступление) или «А мама пожарного знает, что он там?» Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребёнка: многие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, родители и воспитатели в детском саду сделают все, чтобы ребёнок был в безопасности. Заверьте ребёнка, что никакие его проступки не являются причиной катастрофы.

6. **Помните, что дети долго восстанавливаются после травматического события.** Дайте ребёнку и себе на это время.

