


Как помочь ребенку справиться с психологической травмой.



В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, реакция на травмирующее событие может быть разной. У детей в остром периоде (от нескольких часов до суток) может возникнуть психомоторное возбуждение, при котором ребенок куда-то бежит, совершает бесцельные и бессмысленные действия, резкие движения. Голос ребенка становится громким, речь бессвязной. Или, наоборот, наблюдается выраженная двигательная заторможенность, иногда доходящая до полного оцепенения. Мимика лица «окаменевает», становится маскообразной, чаще выражая ужас. Особенно должен обращать на себя внимание повышенный фон настроения, сочетающийся с гиперактивностью, который через некоторое время может резко смениться на агрессию, угнетенность. В случае значительных изменений в поведении ребенка необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Как Вы можете помочь своему ребенку:

Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им. Чаще проявляйте любовь – разговаривайте, вникайте в его проблемы, гладьте, обнимайте, берите на руки.

Поддерживайте отношения с другими значимыми для ребенка людьми. Узнайте, как ведет себя ребенок в разных ситуациях (например, в детском саду, на улице).

В случае, если ребенок не идет на контакт с Вами, замкнулся, попробуйте поговорить с ним от имени его любимой игрушки.

Ограничьте просмотр Вашим ребенком телевизионных программ, подробно отражающих трагические события. Избыточное освещение СМИ события может оказать травматическое воздействие на психику.

Если ребенок в игре воспроизводит увиденные негативные события, не следует этого опасаться. Это один из способов отреагирования психологической травмы. Играйте с ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Помогите ребенку благополучно завершить проигрываемую им проблему. В случае, если ребенок вновь и вновь проигрывает травматическую ситуацию, т.е. «застревает» на ней, обратитесь к психологу.

Рисуйте с ребенком, лепите, делайте аппликации, занимайтесь другими видами творчества – все это способствует снятию стресса.

Придерживайтесь распорядка дня: в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.

В связи с пережитыми событиями у ребенка могут возникнуть страхи, кошмарные сновидения. Когда вы укладываете ребенка спать, посидите рядом с ним подольше, расскажите сказку, дайте ему любимую игрушку.

Вы сможете быть опорой своему ребенку, если сами будете эмоционально уравновешенными, уверенными в своих силах и сможете контролировать ситуацию.

Автор-составитель: педагог-психолог МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР
Д.С.Турванина

