**Оказание помощи детям в случае травмирующих событий**

****

Материал подготовила педагог – психолог: Зоркальцева Н.А.

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 и воспитатели 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. 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 основные принципы оздоровления после эмоциональных травм.

***Оздоровление после эмоциональных травм***

**1. Безопасность.**

Ищем или создаём место, где ваш ребенок может почувствовать себя в безопасности. Все дети, от малышей до подростков, успокаиваются от ваших прикосновений - дополнительных объятий или просто успокаивающего похлопывания по спине. Это дает им чувство безопасности, которое так важно после пугающего или тревожного события. Если ребёнок отстраняется, не настаивайте.

**2. Действуйте спокойно.**

Дети обращаются к взрослым за утешением после того, как произошли травмирующие события. Не обсуждайте сейчас свои беспокойства или проблемы с детьми или когда они рядом, обратите внимание на тон вашего голоса, так как дети быстро улавливают беспокойство и это усиливает их тревогу.

**3. Насколько получится, поддерживайте распорядок дня.**

Среди хаоса и перемен стабильность событий и обыденный распорядок убеждает психику детей, что жизнь может наладиться. Старайтесь регулярно принимать пищу и ложиться спать.

**4. Если ребенок оказался без привычного дома или временно вынужден переехать, установите заново распорядок дня.**

И придерживайтесь тех же семейных правил, которые были, например о подходящем поведении в доме.

**5. Помогите детям веселиться.**

Горе у детей устроено по-другому. Поощряйте детей заниматься чем-то и играть с другими. Отвлечение полезно для них и дает им ощущение нормальной жизни. Веселиться и играть даже в очень сложных обстоятельствах – это нормально.

**6. Расскажите детям спокойно о том, что произошло.**

  Всегда лучше узнать подробности травмирующего события от безопасного взрослого, которому доверяешь. Будьте кратким и честным, позвольте детям задавать вопросы. Не думайте, что дети беспокоятся о том же, что и взрослые. У них есть и свои поводы. Выберите подходящее время для разговора. Ищите естественные возможности для обсуждения.

**7. Предотвратите или ограничьте доступ к новостям.**

Это особенно важно для малышей и детей школьного возраста, поскольку при просмотре тревожных событий, рассказываемых по телевидению или в газетах, или прослушивании их по радио, может показаться, что они продолжаются. Даже если эти события не имеют к ним отношения. Дети, которые считают плохие события временным явлением, могут быстрее прийти в себя.

**8. Дети справляются с травмирующими событиями по-разному.**

Некоторые хотят провести дополнительное время с друзьями и родственниками; другие могут захотеть проводить больше времени в одиночестве. Сообщите ребенку, что это нормально - испытывать гнев, вину и грусть, а также выражать свои мысли по-разному - например, человек может грустить, но не плакать.

**9. Слушайте внимательно.**

Важно понимать, как ваш ребенок смотрит на ситуацию, и что его смущает или беспокоит. Не читайте лекций - просто будьте рядом. Пусть дети знают, что можно в любое время рассказывать вам, как они себя чувствуют. Сейчас никакие интеллектуальные тексты не воспринимаются.

**10. Помогите детям расслабиться с помощью дыхательных упражнений.**

Когда наступает тревога, дыхание становится поверхностным; сделайте длинный выход, потом глубокий вдох животом, и дальше короткий вдох и длинный выдох несколько раз – это может помочь детям успокоиться. Вы можете подержать перо или комок ваты перед ртом ребенка и попросить его подуть на них, медленно выдыхая. Или вы можете сказать: «Давайте медленно вдохнем, пока я считаю до трех, а затем выдохнем, пока я считаю до пяти». Положите мягкую игрушку или подушку на живот вашего ребенка, когда он ложится, и попросите его медленно вдохнуть и выдохнуть и посмотреть, как мягкое животное или подушка поднимаются и опускаются.

**11. Признавайте, что чувствует ваш ребенок.**

Если ребенок признается, что обеспокоен, не отвечайте: «Да ладно, не беспокойся», потому что он может почувствовать, что его критикуют. Просто подтвердите то, что вы слышите: «Да, я вижу, что ты беспокоишься».

**12. Вы можете ответить «я не знаю» - это нормально.**

Нет единого волшебного ответа, который всё исправит. Детям больше всего нужен кто-то, кому они доверяют, чтобы выслушать их вопросы, принять их чувства и поддержать их.