Что такое травмирующее событие?

Любое устрашающее или пугающее событие, например, физическое или сексуальное насилие (в том числе домашнее насилие), присутствие при актах жестокости, крупные аварии или травмы оставляют тяжёлый эмоциональный опыт в душе ребёнка.



Как понять, что ребёнок переживает травмирующее событие?

- **У маленьких детей (0-7 лет)** появляется поведение, присущее более раннему возрасту (например, сосут палец или мочатся в постель), они могут цепляться за родителей или попечителей, а также меньше заниматься играми или повторять одну и ту же игру, связанную с тревожными событиями.

- **У детей младшего школьного возраста (8-11 лет)** часто возникает убеждённость в том, что они являются виновниками негативных событий, у них возникают новые страхи, они становятся менее дружелюбными и приветливыми, чувствуют себя одинокими или слишком озабочены защитой или спасением людей в условиях кризиса.

- **У подростков (12-18 лет)** может возникать ощущение, что они «ничего не чувствуют», так же они часто считают, что отличаются от своих ровесников или изолированы от них, кроме того, под влиянием переживаний они могут совершать рискованные поступки или проявлять негативизм.

Как вы можете помочь ребёнку пережить травмирующее событие?

ВАЖНО!

Обычно дети справляются лучше, когда рядом находятся сильные, спокойные взрослые, поэтому в первую очередь стоит позаботиться о своём душевном состоянии.

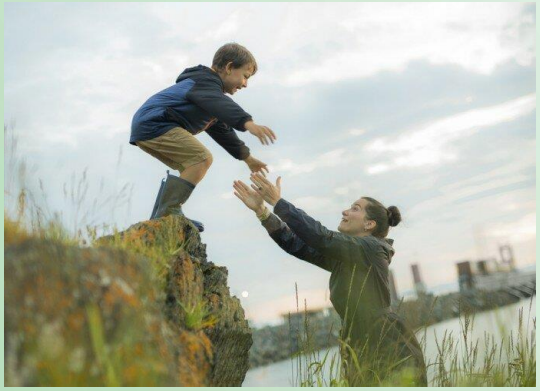
В младенческом возрасте

- Держите ребёнка в тепле и безопасности.
- Держите ребёнка подальше от громкого шума и хаоса.
- Почаще обнимайте и прижимайте ребёнка к себе.
- По возможности соблюдайте график кормления и сна.
- Говорите спокойным и ласковым голосом.



Детям раннего возраста (1-7 лет)

- Уделяйте ребёнку больше времени и внимания.
- Постоянно напоминайте ребёнку, что он находится в безопасности.
- Объясните ребёнку, что он не виноват в происшедшем
- Старайтесь не разлучать ребёнка с теми, кто заботится о нём, с братьями, сестрами и близкими.
- По возможности выполняйте привычные процедуры и соблюдайте режим.
- Простыми словами отвечайте на вопросы ребёнка о том, что произошло, без пугающих подробностей.
- Позвольте ребёнку держаться рядом с вами, если ему страшно и он цепляется за вас.
- Будьте терпеливы с ребёнком, который возвращается к поведению, присущему более младшему возрасту, например, сосёт палец или мочится в постель.
- По мере возможности создайте условия для игр и отдыха.



Детям младшего школьного возраста и подросткам

- Уделяйте им время и внимание.
- Помогите им заниматься привычными делами.
- Объясните им, что случилось и что происходит в настоящий момент.
- Позвольте им грустить, не ждите, что они окажутся сильными
- Выслушайте их соображения и страхи без осуждений и оценок.
- Четко определите правила поведения и объясните, чего ждете от них.
- Спросите, чего они опасаются, поддержите их, обсудите, как лучше поступить, чтобы остаться невредимым.
- Поощряйте их стремление приносить пользу окружающим и предоставляйте такую возможность.

В каких случаях можно обратиться за профессиональной помощью?

Признаками того, что человек не справляется с переживаниями, являются тревога, депрессия, злость, бессонница, оцепенение и жалобы на симптомы, не объяснимые физическим состоянием.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые не справляются со своими переживаниями наблюдается утрата приобретенных навыков, например, ночное недержание мочи, повышенная эмоциональная зависимость и вспышки гнева.

У подростков наблюдаются проблемы, связанные с употреблением алкоголя и наркотических средств, кроме того, они могут совершать рискованные действия.

Дорогие родители, берегите своих детей!



С мобильных телефонов короткий номер **124**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ:

ДТД | Я - родитель | Фонд поддержки детей | Челябинский областной центр социальной защиты «Семья» | Областной центр «Семья»

НАШИ КОНТАКТЫ:

454017 г. Челябинск,
ул. Румянцева, 19-а
ул. Жукова, 44-б
ул. Бажова, 24

8 (351) 700-17-71
8 (351) 700-15-51
8 (351) 700-14-42

семейный мфц

Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»

Как помочь ребёнку пережить травмирующий опыт?



(для родителей)