

Как понять, что ребенок пережил психологическую травму

Ни одному ребёнку не удастся вырасти без каких-либо неприятных событий в жизни. Но если одни ситуации оказываются лишь досадными моментами, то другие могут обернуться серьёзной психологической травмой. Задача взрослых — вовремя заметить, что ребёнок столкнулся с подобной проблемой, и помочь ему с ней справиться.

!! Признаки психологической травмы

! Травмой называют события, которые ребёнок расценивает как угрозу для жизни. В этом случае его внутренние ресурсы не могут переработать то, что на него навалилось. Важно, что такие трудности не перерастают в жизненный опыт. Наоборот, они препятствуют развитию личности.

! Восприятие травмирующей ситуации является чисто субъективным. Психологическую травму ребёнок может получить не только во время войны, серьёзной катастрофы, стихийных бедствий или от потери близких людей, но и из-за насмешек в школе, конфликтов родителей или домашнего насилия.

! Травмирующие ситуации могут происходить в любом возрасте, но, по мнению психологов, тяжелее всего они переносятся в возрасте до 11 лет. Существуют определённые признаки, по которым внимательный взрослый всегда может составить правильную картину. Ребёнок не смог справиться со стрессом, если он:

- кардинально поменял своё поведение — из тихого и послушного стал активным и агрессивным или из беспокойного шустрика превратился в забитого тихоню;
- изменил свои привычки — перестал играть в любимые игры, отказывается от любимой еды;
- плохо засыпает ночью, постоянно просыпается, кричит во сне;
- быстро выходит из себя, часто плачет, обижается без причины;
- возвращается к младенческим привычкам — снова начал писаться, сосать палец;
- становится слишком привязанным к маме или, наоборот, сидит в одиночестве и не откликается на ласку;
- беспрекословно слушается родителей, во всём соглашается;
- отказывается идти в школу или детский сад;
- не играет со сверстниками;
- вздрагивает от громких звуков;

высказывает мысли о смерти и самоубийстве.

!! Как помочь ребёнку

Если взрослые заметили хотя бы несколько из перечисленных признаков в поведении ребёнка, их задача — как можно скорее помочь маленькому человеку справиться с ситуацией, в которой он оказался.

Преодоление психотравмы потребует множество усилий и времени. Возможно, понадобится помощь специалиста, но от родителей зависит очень многое. Что им необходимо сделать:

1. Создать атмосферу доверия. Ребёнок должен быть уверен, что находится в безопасности, ему ничего не грозит. Некоторые дети боятся рассказать о произошедшем из-за страха наказания или осуждения. В маме и папе он должен видеть защиту и опору, а не карающую силу.
2. Дать возможность выплакаться. Слёзы — это первый этап на пути к исцелению. Не нужно в этот момент ничего спрашивать, пусть ребёнок просто выпустит пар.
3. Дать выговориться. Это следующий этап, имеющий важнейшее значение. Не запрещайте ребёнку вспоминать — это не принесёт ему вреда.
4. Помочь переработать чувства. Негатив необходимо трансформировать. Для этого подойдёт рисование, сочинение рассказов и сказок, лепка или другое рукоделие.
5. Обеспечить физическую активность. Спорт — это лучшее средство для борьбы со стрессом. При психотравме у пострадавшего возникают своеобразные блоки и зажимы на теле.

Снять их помогут активные игры на природе, физические упражнения, бег, катание на велосипеде, плавание.

Если домашние психотерапевтические средства не помогают, необходимо обратиться к специалисту, который поможет ребёнку справиться с последствиями травмирующей ситуации.

Чем больше прошло времени, тем тяжелее и длительнее будет лечение, не забывайте об этом.

Задача родителей — помочь своему ребёнку пережить этот негативный опыт и получить новый, став для него опорой и защитой.