

КАК ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

Итак, с ребенком произошло неожиданное и в высшей степени стрессовое событие, нетипичное для детского опыта.

Для психологической травмы характерны следующие симптомы:

1. Ночные кошмары, навязчивые воспоминания о событии, воссоздание этого события в игре.
2. Избегание напоминаний или ситуаций, ассоциирующихся с травмирующим событием.
3. Повышенная настороженность, раздражительность, бессонница.
4. Изменение отношения к людям, различным аспектам жизни и к будущему (убеждение в том, что непременно произойдут другие травматические события, что жизнь надо переносить с терпением, а любить ее невозможно).

**Детская реакция на травму отличается от
реакции взрослого**

Уже спустя считанные часы после травмы ребенка можно увидеть катающимся на велосипеде или играющим, в то время как взрослый рыдает и все время думает о том, что произошло. Взрослый может подумать, что ребенок уже забыл о событии и играет, наслаждаясь жизнью. Взрослый не хочет лишней раз причинять ему боль и напоминать о том, что произошло – ведь судя по поведению, ребенок все уже забыл. Это заблуждение взрослых приводит к тому, что они не создают безопасную обстановку для переживаний ребенка, чтобы предоставить ему возможность поговорить, задать вопросы, наконец, разыгрывать травмирующее событие вновь и вновь.

**Самый большой вред можно нанести ребенку,
откладывая обращение за помощью.
Травма не заживает сама по себе -
она уходит все глубже и глубже.**

Немедленное терапевтическое вмешательство имеет для ребенка, пережившего травму, критическое значение, так как помогает снизить последствия трагического события и предотвратить возникновение психических нарушений в будущем.

Учитывайте субъективную значимость события для ребенка – (например, смерть кумира может оказать на него гораздо более сильное влияние, чем предполагаете Вы).