

Давайте обсудим...

Помощь ребёнку после пугающего события

АТравма – это пугающее или шокирующее событие, которое вызывает у человека сильное расстройство. Такие события могут изменить повседневную жизнь ребёнка.

Вот несколько способов, как вы можете помочь:

- **Используйте простые слова:** говорите ясно о том, что произошло. Ребёнок может задавать одни и те же вопросы много раз – это нормально и помогает ему.
- **Дайте ему возможность играть:** игры и занятия, способствующие самовыражению, отлично помогают детям осмыслить свои чувства.
- **Читайте вместе:** используйте детские книги, чтобы продолжать говорить о трудных ситуациях и способах справиться с ними.
- **Сохраняйте привычный распорядок:** насколько возможно, придерживайтесь режима дня – это помогает детям чувствовать себя в безопасности.
- **Прислушивайтесь к чувствам ребёнка:** дайте понять, что можно чувствовать грусть, злость или страх.
- **Задавайте вопросы:** поощряйте ребёнка говорить о том, что у него на уме.
- **Обратитесь за дополнительной помощью:** если ребёнку трудно вернуться к обычному режиму и сохраняются сложности, может понадобиться дополнительная поддержка (см. ниже).

С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт: <http://ucdavis.health/childlife>



Распространённые реакции

Для детей это нормально, если они

- с трудом могут объяснить, что произошло.
- сразу возвращаются к игре после трудного разговора.
- задают одни и те же вопросы снова и снова.
- хотят придерживаться своему привычному распорядку.

Признаки того, что ребёнку нужна дополнительная поддержка

Следите за следующими изменениями:

- Испытывает сильный гнев, панику или страх.
- Говорит о себе и о мире в негативном ключе.
- Ведёт себя иначе, например, идёт на опасные риски.
- Ест значительно больше или меньше, чем обычно.
- Испытывает сильный упадок сил или всё время хочет быть один.
- Испытывает проблемы со сном или спит слишком много.
- Часто плохо себя ведёт или попадает в неприятности.
- Постоянно беспокоится о том, что другие могут заболеть или пострадать.