

# Соответствующие возрасту реакции на травму

Основная цель воспитания – помочь детям развить и полностью реализовать свой потенциал. Родители стараются по возможности оградить своих детей от риска, но иногда возникают серьезные опасности. Это может быть техногенная катастрофа, война, насилие в семье или стихийное бедствие (наводнение, землетрясение). Когда опасность представляет угрозу для жизни или здоровья, она становится потенциально травмирующим событием для детей.

Понимая, как дети переживают травмирующие события и как дети выражают свое постоянное беспокойство и страх по поводу того, что произошло, родители, терапевты, учителя и другие опекуны могут протянуть им руку и помочь пережить это трудное время. Цель - восстановить баланс в жизни этих детей и их семей.

## Как реагируют дети?

То, как дети переживают травмирующие события и как они выражают свое горе и страдание в дальнейшем, во многом зависит от возраста и развития ребёнка.

Дети дошкольного и школьного возраста, перенёвшие травму, могут испытывать чувство беспомощности, неуверенности в своей безопасности, общую тревогу, которая распространяется не только на травмирующее событие, но и на другие аспекты их жизни. Также могут быть трудности с описанием того, что их пугает или беспокоит, с выражением эмоций.

Это чувство беспомощности и страха часто приводит к потере ранее приобретенных навыков развития. Дети, которые пережили травматическое событие, могут быть не в состоянии заснуть самостоятельно или находиться в школе отдельно от родителей. Дети, которые нормально играли в детском саду до травматического события, теперь могут не захотеть играть в отсутствие родителей. Часто наблюдается регресс в развитии

речи и чистоплотности. Может развиваться энурез (недержание мочи), возникают нарушения сна - кошмары, ночные страхи или боязнь заснуть. Во многих случаях дети воспроизводят травматические ситуации - повторяющаяся и однообразная форма игры, в которой дети продолжают фокусироваться на травматическом событии или пытаются изменить его негативные последствия.

**У детей школьного возраста** травматический опыт может спровоцировать чувство беспокойства о собственной безопасности и безопасности других. Они часто обдумывают свои действия во время травмирующего события, испытывают чувство вины или стыда за то, что сделали или не сделали. Дети школьного возраста могут многократно повторять рассказ о травмирующем событии или описывать, как их одолевают чувства страха или печали.

Травматический опыт также может мешать нормальному развитию детей школьного возраста. У них возможны нарушения сна, которые проявляются в трудностях с засыпанием, страхе одиночества или частых кошмарах. Учителя часто замечают, что этим детям труднее концентрироваться и учиться в школе. Они могут жаловаться на боль в голове и животе без какой-либо очевидной причины, и некоторые проявляют необычно безрассудное или агрессивное поведение.

**Подростки**, пережившие травматическое событие, не осознают своих эмоциональных реакций на него. Чувства страха, уязвимости и беспокойства, нежелание быть «ненормальными» или отличными от сверстников, могут привести к тому, что подростки будут отдаляться от семьи и друзей. Они часто испытывают стыд и вину за травмирующее событие и могут выражать фантазии о мести и возмездии. Травматическое событие у молодых людей может привести к радикальному изменению их мировоззрения. Некоторые подростки склонны к саморазрушительному или рискованному поведению.

## Чем можно помочь?

Участие семьи, терапевтов, школы и других опекунов имеет решающее значение для поддержки детей в преодолении эмоциональных и физических проблем, с которыми они сталкиваются после травматического события.

**Родители маленьких детей** могут оказать неоценимую поддержку, обеспечивая им утешение и спокойствие и предоставляя возможности для приятных занятий (рисование, игры). Родители могут заверить их, что травмирующее событие позади и дети в безопасности. Полезно, если родители, члены семьи и учителя помогают малышам выразить свои чувства словами, чтобы они не чувствовали себя один на один с негативными эмоциями. Постоянная забота, обеспечение того, чтобы детей забрали из школы в назначенное время и информирование о местонахождении их родителей поможет обрести чувство безопасности детям, пережившим травму. Родители, члены семьи, опекуны и учителя должны принять во внимание возможный регресс в развитии в течение определенного периода времени после травматического события.

**Детей старшего возраста** следует поощрять к выражению страха, печали и гнева в благоприятной семейной среде. Школьникам следует по возможности предлагать обсуждать свои проблемы с членами семьи или другими значимыми людьми. Важно признать нормальность их чувств и исправить появившиеся после травмирующих событий сложности и искажения. Родители могут оказать неоценимую помощь своим детям, обсудив вместе с учителями, когда их мысли и чувства мешают концентрации и обучению.

Подростков, которые пережили травмирующее событие, семья может побудить их рассказать о событии и своих чувствах по этому поводу, а также о том, что можно было бы сделать, чтобы предотвратить это событие. Родители могут рассказать об ожидаемой нагрузке на семью и отношениях со сверстниками и предложить поддержку в решении этих проблем. Важно научить подростков, что так называемый "отыгрыш" - это попытка выразить гнев по поводу травмирующих событий. Также необходимо обсудить мысли о мести после акта насилия,

рассмотреть реалистичные последствия действий и помочь сформулировать конструктивные альтернативы, которые уменьшат чувство беспомощности, которое могут испытывать подростки. Когда дети переживают травматическое событие, это затрагивает всю семью. Часто члены семьи имеют разные переживания, связанные с этим событием, и разные эмоциональные реакции на него. Важной частью эмоционального восстановления семьи является признание опыта друг друга и помощь друг другу справиться с возможными чувствами страха, беспомощности, гнева или даже вины за то, что они не смогли защитить детей от травматического события.

### **Примечания:**

1. Описанные симптомы после травматических переживаний — нормальная реакция на ненормальный опыт.
2. На первом месте должны стоять устранение опасности и стабилизация условий жизни.
3. Некоторые проблемы могут регрессировать сами по себе с течением времени после травматического опыта.
4. Если проблемы сохраняются, вы можете воспользоваться помощью психотерапевта.