

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА".

Возраст ребенка 3-7 лет

| Возможное поведение ребенка | Возможные шаги помощи со стороны родителей |
|--|---|
| <p>Появляется поведение, соответствующее БОЛЕЕ РАННЕМУ ВОЗРАСТУ (сосание пальца, энурез, лепетная речь или речь, соответствующая более раннему возрасту ребенка)</p> | <p>Относиться как к естественному поведению. Соблюдать четкий режим дня. УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО КОНТАКТОВ (ОБНИМАНИЕ, СОСИСАНИЕ, ПЕЧАТАНИЕ, РАСКАЧИВАНИЕ ПОД ПЕСНЮ, ПЕЧАТАНИЕ НА ЛЮБЫЕ РИТМИЧЕСКИЕ ФРАЗЫ). Обеспечение ПОДДЕРЖКОЙ, ОТДЕЛЕНИЕ ОТ ОДЕЖДЫ. Обеспечение ПРИВЫЧНОЙ ПИЩИ. ВРЕМЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ.</p> |
| <p>Беспомощность, которая может проявляться В ИСТЕРИКАХ, УПРЯМСТВЕ В РАЗРУШИТЕЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ</p> | <p>ЛИШИТЬ РЕБЕНКА ЗРИТЕЛЕЙ, НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ЕГО. (можно посадить на "стул успокоения" после предварительной договоренности с ребенком). Немедленно отреагировать на ситуацию, привлечь внимание на взрослого (посмотреть на взрослого тоном: "Это нехорошо разбивать (разрушать) (вещи). Сказать, что нужно сделать в данной ситуации (вещи). Постараться, чтобы ребенок услышал от вас этот ответ. Похвалить, если ребенок послушался. Если поведение не угрожает безопасности, закрыть двери и подождать пока он успокоится. После каждого эпизода неправильного поведения ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ТЕМ, ЧТО НЕХОРОШО, СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КАК ЕМУ НЕХорошо, ПОМОЖЕТЕ ЕМУ ЭТО СДЕЛАТЬ. Что нехорошо, но не плохой, любите его. Но ЕМУ НЕЛЬЗЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ свое ПОВЕДЕНИЕ. Очень ценным является СОВМЕСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ, СОВМЕСТНОЕ ЧТЕНИЕ КНИЖЕК.</p> |
| <p>У ребенка много страхов</p> | <p>Новым родителям необходимо показать ребенку, что они его защитят, показывая уверенность.</p> |
| <p>Познавательные трудности (например, не может понять объяснения)</p> | <p>Терпеливо повторять ребенку, что вы не знаете конкретных разъяснения ожидаемому поведению.</p> |
| <p>Трудности распознавания собственных беспокойств</p> | <p>Новые родители опознают и называют свои чувства. Например, вижу, что ты сейчас беспокоишься.</p> |

| | |
|--|---|
| | понимаю |
| Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно в темноте) | Поощрение рассказов о страхах, при поддержке родителей, оставлять включенным свет в комнате ребенка одного, оставлять включенным телевизор |
| Либо постоянное цепляние за взрослых, стремление к постоянному телесному контакту, либо отказ от телесного контакта | Обеспечение постоянной заботы и внимания со стороны родителей (исключается поддержка физического контакта), постепенное расширение принятия телесного контакта, родители отказываются, поиск замещающего человека |
| Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о "лечении от смерти"; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть | Объяснения физической реальности смерти, чтение книг, просмотр фильмов |

ВОЗРАСТ 8-11 ЛЕТ

| | |
|--|---|
| Возможное поведение ребенка | Возможные шаги помощи со стороны взрослых |
| Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной | Совместное обсуждение события, ребенок описывает те чувства, которые испытывает, признает свою вину, ни ответственности родителей |
| Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве | Ребенок должен знать, что не один, присутствие родителей |
| Ребенок постоянно и навязчиво говорит о событиях (наводнение негативными воспоминаниями), играет в игры, в которых постоянно повторяется одно и то же действие | Разрешение говорить и играть с родителями Проявлять сочувствие и терпение Можно с помощью совместных игр с куклами (пусть бьет по ней, как по врагу) |
| Нарушения концентрации, трудности обучения | Терпимое отношение к этим трудностям Предупреждение учителей о трудностях ребенка |
| Нарушения сна (плохие сны, страх спать одному) | Поддержка в рассказах о снах Присутствие при засыпании |
| Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное, негативизм) | Помощь в совладании с переживаниями Помощь в том, чтобы не чувствовать себя таким сердитым |
| Страх и чувство измененности, вызванные собственными реакциями на ситуацию | Помощь в сохранении положительных эмоций Помощь в том, чтобы не чувствовать себя таким смущенным в этот момент, подчеркивание конкретных успехов Ребенок справляется со сложной ситуацией |

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

| | |
|---|---|
| Поведение | Возможные шаги помощи со стороны взрослых |
| Взгляд со стороны, стыд и вина (подобно тому, что бывает у взрослых) | Побуждение к обсуждению события, поддержка реалистического видения того, что было |
| Тревожное осмысление своих страхов, других эмоциональных реакций | Помощь в понимании того, что способно вызвать страх - признак взрослости |
| Посттравматические срывы, которые могут проявляться в сексуализированном поведении, воровстве и т. д. | Обращение к психологу |
| Опасные для жизни правила; саморазрушающее или самопожирательное поведение жертвы | Обращение к психологу |
| Резкие изменения в межличностных отношениях | Обсуждение возможных трудностей в отношениях |

| |
|--|
| |
|--|

и замещающей семьей совместно с пси