

## ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЛУЧАЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Согласно определению в статье [Психологическая травма: о чем следует знать родителям](#), психологическая травма — это эмоциональная и физическая реакция на ситуацию, которая представляет собой угрозу или воспринимается как таковая.

Основная задача родителей и опекунов — попытаться определить возможные причины психологической травмы и помочь ослабить ее негативное влияние, укрепляя жизнестойкость ребенка для преодоления имеющейся психологической травмы и предотвращения таких травм в будущем. Если вы заметили признаки психологической травмы, [проконсультируйтесь с педиатром](#) и как можно скорее [получите помощь](#).

Если ваш ребенок страдает от психологической травмы, воспользуйтесь приведенными ниже советами, чтобы поддержать его и помочь [стать психологически устойчивой личностью](#).

- **Сначала позаботьтесь о себе.** Чтобы поддерживать ребенка, в первую очередь вам нужно беречь себя. Если у вас депрессия, вы ощущаете тревожность, испытываете финансовые трудности, стали жертвой домашнего насилия или подвержены другим факторам стресса, ребенку будет сложно воспринять вашу естественную эмоциональную реакцию. Поэтому прежде всего разберитесь в своих личных проблемах и наведите порядок в семейных делах.
- **Учитывайте возможное негативное влияние в школе и обществе.** В школе и в других кругах общения дети могут сталкиваться с травмирующими событиями, в частности с насилием в местном сообществе, примерами злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами, [расизмом, дискриминацией](#) и другими угрозами благополучию. Поговорите с ребенком о возможных опасностях, которых он боится, а также обсудите эти вопросы с учителями, другими родителями и представителями сообщества. При наличии негативного влияния можно найти способы повышения безопасности в вашем сообществе.
- **Часто общайтесь с ребенком.** Если вы рано начнете разговаривать со своим ребенком, например еще до того, как он пойдет в школу, и будете поднимать такие темы, как опасности, угрозы и пережитые впечатления, которые могут пугать или расстраивать ребенка, он, скорее всего, продолжит рассказывать вам о своих проблемах по мере взросления. Вести такие разговоры непросто, но они помогают строить доверительные отношения. Если в жизни ребенка случится травмирующее событие, он будет обращаться к вам или другому взрослому, которому доверяет.
- **Формируйте мировоззрение ребенка посредством общения.** Ваше постоянное взаимодействие с ребенком может его многому научить независимо от того, оказываете ли вы поддержку в связи с психологической травмой или даете возможность увидеть ситуацию ровесников, которые пережили травмирующие события. Проявляя заботу и привязанность к своим детям, важно рассказать им о вреде проявлений расизма, микроагрессии, запугивания и других действиях негативного характера, которые приводят к психологическим травмам. Мы все стремимся поддерживать детей с психологическими травмами, но также нам нужно на примере любви в семье воспитать рассудительных детей, которые знают, какие поступки могут ранить других людей.

- **Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями.** Подробнее о том, как помочь ребенку с психологической травмой, см. в статье [“Воспитание ребенка с психологической травмой”](#).

[Если признаки психологической травмы очевидны](#), своевременное вмешательство позволит ослабить ее проявления и укрепить жизнестойкость. Ниже перечислены наиболее эффективные методы лечения.

- **Психотерапия.** В частности, применяются методы лечения с доказанной эффективностью (экспозиционная терапия и [когнитивно-поведенческая терапия](#) (КПТ)).
- **Группы самопомощи.** Дети с психологическими травмами часто находят утешение, разговаривая с другими людьми, пережившими схожие травмирующие события. Психолог-консультант в школе или школьном округе может предложить вашему ребенку варианты для получения помощи от ровесников. Помимо этого, Национальный альянс по психическим заболеваниям (National Alliance on Mental Illness, NAMI) предлагает [разные группы поддержки среди сверстников](#).
- **Медитация.** Существует множество форм [медитации осознанности и дыхательных практик](#). Для этого есть даже специальные онлайн-ресурсы и приложения. Результаты растущего количества исследований подтверждают [пользу медитации осознанности при стрессе](#), тревожности и посттравматическом стрессовом расстройстве (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD), а также ее необходимость для укрепления жизнестойкости и достижения благополучия.
- **Поддержка семьи и друзей.** Взрослые и дети с психологическими травмами часто полностью отключают все эмоции и чувствуют себя изолированными от мира. На фоне травмирующего события вам и вашему ребенку просто необходимо [получать поддержку от сверстников и других членов семьи](#).
- **Лекарственные препараты.** В некоторых случаях детям могут на непродолжительный срок назначаться лекарственные препараты для ослабления симптомов посттравматического стрессового расстройства.

Если вы заметите изменения в поведении ребенка после предположительно травмирующего события, непременно [обратитесь к педиатру ребенка](#), чтобы своевременно диагностировать проблемы с психическим здоровьем.

Последствия психологической травмы поддаются лечению, но она может стать серьезным испытанием в жизни, которое ваш ребенок не должен проходить в одиночку.

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Дополнительные ресурсы по просвещению в области травм можно найти на странице исследований методов профилактики проекта Project TEACH:  
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

*Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, за помощь в составлении этой брошюры.*