



Поддержка детей и подростков,
переживших травму
Руководство для родителей/опекунов

Служба педагогической психологии Рочдейла (Rochdale educational psychology service)



Что такое травма?

Травма — это естественная реакция человека на событие, вызвавшее сильный стресс. Речь идет о сильном стрессе, который подавляет способность человека справляться с ситуацией. При этом подрывается его чувство безопасности и защищенности. Травматическое событие включает в себя единичный опыт или повторяющийся, множественный опыт. Обычно это что-то неожиданное, и человек ничего не мог сделать, чтобы остановить это, например, насилие в доме, школе или обществе, медицинская травма, стихийные бедствия, отсутствие заботы, жестокое обращение, тяжелая утрата и травма в зоне военных действий. Каждый может испытать травму; никто не застрахован от нее.

Реакция детей и подростков будет разной и будет зависеть от множества факторов, включая реакцию окружающих их людей и существующие структуры социальной поддержки. Важно отметить, что никто не обречен на длительное эмоциональное расстройство из-за тяжелого жизненного опыта. Существуют вещи, которые мы все можем сделать, не обладая специальной квалификацией и опытом, чтобы поддержать детей и подростков, переживших травматическое событие.

Признаки того, что мой ребенок пострадал от травмы

Каждый ребенок и подросток по-разному реагирует на травму. Это означает, что может быть трудно заметить признаки или увидеть связь между предыдущим травматическим опытом и нынешними чувствами и поведением вашего ребенка.

Иногда ваш ребенок может сам не осознавать эти связи. Ваш ребенок может показать, что ему тяжело, сразу после травматического опыта, но чувства, мысли и поведение могут появиться и со временем. Могут быть моменты, когда все кажется очень трудным, а потом на какое-то время становится лучше. Вот что ваш ребенок может делать или испытывать после травмы:

- Воспоминания и мысли, которые, кажется, приходят внезапно из ниоткуда
- Вспышки гнева или агрессии
- Ему трудно успокоиться, когда он

расстроен

- Отстраниться от друзей, семьи и школы и избегать занятий, которые обычно доставляют ему удовольствие
- Повторять определенные модели поведения или выглядеть взволнованным
- Казаться отключенным от внешнего мира
- Иметь проблемы с концентрацией внимания и запоминанием
- Невозможность заснуть или переживать ночные кошмары
- Употреблять наркотики или алкоголь
- Есть значительно больше или меньше
- Заниматься самовредительством

Такие реакции часто являются попыткой подростка справиться с трудными чувствами, пережить и выразить их.

Как я могу помочь своему ребенку?

Это нормально, когда подросток чувствует или ведет себя по-другому после тревожного или травмирующего события или опыта. Вы, как родители, должны дать ему время пережить случившееся и адаптироваться к нему, но при этом следить за его самочувствием и обращаться за дальнейшей помощью при необходимости.

- **Предложите ему возможность поговорить с вами.** Позвольте ему говорить так часто и так долго, как ему необходимо. Оказание помощи вашему ребенку в осмыслении того, что произошло и как он себя чувствует, может иметь огромное значение. Позвольте ему взять на себя инициативу и не задавайте слишком много вопросов.
- **Подтвердите его чувства.** Повторяйте слова, которые он использует, чтобы продемонстрировать, что вы его понимаете. Вы можете сказать: «*Мне понятно, что ты чувствуешь...*», чтобы показать ему, что его понимаете, и что его чувства нормальны.
- **Обеспечьте чувство безопасности.** Травматический опыт часто связан с чувством опасности, страха и утратой контроля. Если окружающие люди сохраняют спокойствие и обеспечивают последовательность, режим дня и уверенность, вы можете помочь ему почувствовать, что мир снова стал

безопасным местом. Обеспечение некоторой нормальности, т.е. выполнение некоторых привычных действий, оказывает помощь.

- **Успокойте его.** Дайте ему понять, что вы любите его, вы рядом и при необходимости окажете ему необходимую поддержку.
- **Подумайте вместе о том, что помогает ему справляться с трудными чувствами.** Знание того, что помогает, и вера в то, что он может помочь себе сам в трудной ситуации, помогут укрепить веру вашего ребенка в свою способность справиться с трудностями. Стратегии могут включать бег, рисование, прослушивание музыки, ведение дневника, разговоры с семьей или друзьями, просмотр любимого фильма или чтение любимой книги.
- **Проводите качественное время за тем, что нравится вашему ребенку.** Это может быть рисование, поделки, игры/спорт, встречи с друзьями, выпечка или просмотр любимого фильма. Такие занятия помогут ему почувствовать себя в безопасности и расслабиться.
- **Если вы беспокоитесь, обратитесь за профессиональной поддержкой.** Некоторым подросткам (но не всем), пережившим травму, потребуется профессиональная и специализированная помощь, чтобы почувствовать себя лучше. Со временем обратитесь за советом к специалисту, если вас беспокоит, что ваш ребенок все еще испытывает трудности.
- **Позаботьтесь о себе.** Поддержка подростка, пережившего травму, может быть очень эмоциональным и изматывающим опытом, поэтому найдите время позаботиться о себе. Это особенно важно, если вы также переживаете травмирующие события. Вам нужно продолжать общаться с друзьями, семьей и всеми, кто входит в ваш круг поддержки, находить время и просить о помощи, когда она вам нужна. Если вы чувствуете, что вам нужна дополнительная поддержка, вы можете обратиться за консультацией или помощью к своему врачу общей практики.

Полезные телефоны доверия и веб-сайты

- **Kooth.com** – бесплатная конфиденциальная поддержка психического здоровья для подростков в возрасте 10-18 лет (онлайн). Регистрируйтесь бесплатно на kooth.com.
- **Shout.** Круглосуточная бесплатная текстовая служба для всех, кто оказался в кризисной ситуации в любое время. Отправьте сообщение на номер 85258, если вам нужна немедленная помощь.
- **Childline.org** — Если вам меньше 19 лет, вы можете конфиденциально позвонить, пообщаться онлайн или написать по электронной почте о любой проблеме. Зарегистрируйтесь бесплатно на Childline (настоящее имя или адрес электронной почты не требуются), чтобы воспользоваться бесплатной службой поддержки один-на-один с консультантами в чате и по электронной почте. Есть возможность предоставить переводчика BSL (британского языка знаков), если вы глухой или слабослышащий. Работает с 9 утра до полуночи, 365 дней в году. 0800 11 11
- **YoungMinds Textline** — Отправьте сообщение YM на номер 85258. Предоставляет бесплатную, круглосуточную текстовую поддержку подросткам, переживающим кризис психического здоровья (по всей Великобритании).
- **Samaritans.** Какое бы событие вы ни переживали, вы можете обратиться за поддержкой в организацию «Самаритяне». Работает круглосуточно 116123 jo@samaritans.org Samaritans

Руководство адаптировано с сайта www.youngminds.org.uk

