

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ



**Выслушайте ребёнка.** Пусть ребёнок расскажет о своих переживаниях и тяжелых чувствах.



**Установите определенное время и распорядок для еды, сна и т.д.**



**Играйте с ребёнком.** Много детей преодолевают свои тяжёлые впечатления в игре.



**Будьте терпеливыми.** Возможно, детям понадобится рассказывать Вам много раз одно и то же.

Свяжитесь с воспитателем вашего ребенка, школьным учителем, школьным врачом или семейным консультантом, если вы считаете, что всё становится гораздо сложнее или травмы усугубляются.

DRC DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration

DRC DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration

## КОНТАКТЫ

DRC Danish Refugee Council  
Knowledge Centre for Vulnerable Refugees  
Датский Совет по беженцам  
Центр помощи беженцам



33 73 53 39



[udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo)

Разработано семейным консультантом Сисель Сайделин-Андерсен с Team Udvikling, Варде Коммуной и Датским Советом по беженцам.

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ С ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ

## РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ ОЧЕНЬ ВАЖНА

Мама и папа – важные люди в жизни ребенка, особенно, когда ребенок с психологической травмой нуждается в помощи, чтобы жить дальше. Когда вы знаете, как психологические переживания влияют на ребенка, вы можете лучше понимать его чувства и поведение и больше ему помочь.

## ОБЫЧНАЯ РЕАКЦИЯ

Когда мозг реагирует на психологические переживания, выделяются гормоны стресса, заставляющие организм настроиться. Это помогает нам быстро мыслить, быстро двигаться, чтобы мы могли выжить в угрожающих нашей жизни ситуациях. Если это длится долгое время, мозг и тело продолжают пребывать в стрессе даже, если угрожающая жизни ситуация больше не существует.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА МОЖЕТ БЫТЬ «ЗАРАЗНОЙ»

Ребёнок может оказаться в тяжёлой ситуации, если он находится в семье, где мама или папа вынуждены бороться со стрессом. Психологическая травма действительно может быть «заразной». Ребёнок может получить те же симптомы, что и родители, даже если он сам не переживал тяжёлых ситуаций.

## СЕРЬЁЗНЫЙ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР ПОМОГАЕТ

Многие родители пытаются оградить детей от разговора о трагических событиях, они думают, что это защитит ребенка от психологической травмы. Но дети чувствуют гораздо больше, чем мы, взрослые, осознаём, особенно, когда что-то не так. Если вы попытаетесь скрыть от них точную информацию, они будут пытаться спрашивать об этом, волноваться. Поэтому лучше поговорить с ребёнком доступным для него языком про Ваши и его переживания и чувства.



## ПРИЧИНЫ ТРАВМЫ

Психологическая травма - это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.

- Смерть родителей или близких родственников
- Быть свидетелем войны и боёв
- Пребывание в военных действиях
- Быть свидетелем насилия и угроз
- Отъезд из дома и своей страны
- Пребывание вдали от своей семьи длительное время
- Получение телесных повреждений
- Пребывание в бедности из-за войны

## РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА

Дети по-разному реагируют на трагическое событие. Реакция может быть следующей...

- Возникновение проблемы с концентрацией внимания
- Трудности в учении
- Агрессивность
- Агрессивное поведение по отношению к себе
- Боль в животе, головная боль, головокружение
- Чувство печали и изоляция
- Монотонная или слишком бурная игра
- Гиперактивность
- Много плачет, много кричит
- Страх одиночества, сильная привязанность к родителям
- Пробуждение ночью
- Ночные кошмары
- Боязнь темноты
- Боязнь громких звуков
- Страх оставаться в одиночестве