

Детские реакции на травмирующее событие в зависимости от возраста



Основная цель воспитания – помочь детям расти и развиваться в полной мере своего потенциала. Родители ожидают что смогут защитить своих детей от опасностей когда это возможно. Однако, иногда приходит серьезная беда, будь то причиненная людьми - стрельба в школе, домашнее насилие, война; или природное явление - например наводнение, или землетрясение. Когда либо появляется угроза смерти или серьезных увечий, создаются условия возможной психологической детской травмы

Понимание того, как дети переживают травмирующие события, и как эти дети выражают свой продолжительный стресс по поводу пережитого, позволяет родителям, врачам, школам, и всеобщему сообществу правильно отреагировать на нужды детей и помочь им пережить это тяжелое время. Наша цель .состоит в том чтобы вернуться как можно ближе к состоянию баланса жизни этих детей и их семей

КАК ДЕТИ МОГУТ ОТРЕАГИРОВАТЬ?

Как дети переживают травмирующие события и как они выражают длительный стресс во многом зависит от возраста и на каком уровне развития эти дети могут находиться.

Дети дошкольного и раннего школьного возраста пережившие травмирующее события могут ощущать чувство беспомощности, неуверенность в том стала ли опасность постоянна, общий страх который выходит за рамки травматического события и распространяется на другие части их жизни; трудности с описанием словами того, что их беспокоит или что они переживают эмоционально.

Это чувство беспомощности и беспокойства часто выражается в потере ранее приобретенных навыков развития. Дети, пережившие травмирующие события, могут быть не в состоянии заснуть самостоятельно, или не смогут расстаться с родителями в школе. Дети, которые могли играть во дворе до травматического события, теперь могут не хотеть играть в отсутствие члена семьи. Часто дети теряют некоторые навыки речи и использования туалета, или их сон нарушается кошмарами, ночными страхами или боязнью заснуть. Во многих случаях дети могут заниматься травматической игрой – это повторяющаяся, ритуальная и менее творческая форма игры, которая может отражать постоянную сосредоточенность детей на травмирующем событии или символических попытках изменить негативный исход травматического события.

У детей школьного возраста, травмирующее событие может вызвать чувство постоянной озабоченности собственной безопасностью и безопасностью других в школе или семье. Эти дети могут быть озабочены своими собственными действиями во время произошедшего. Часто они испытывают вину или стыд за то, что они сделали или не сделали во время травмирующего события. Дети школьного возраста могут постоянно пересказывать травмирующее событие, или они могут описывать что их переполняют чувства страха или печали.



Травмирующее событие также может вызвать регрессию в навыках у детей школьного возраста. У детей в этом возрасте могут появиться проблемы со сном. Например, детям может быть сложно заснуть, они могут бояться спать в одиночестве или часто видеть страшные сны. Учителя часто отмечают, что детям в таких ситуациях труднее концентрироваться и изучать школьный материал. В этом возрасте после травмирующего события дети могут жаловаться на беспричинные головные боли и боли в животе. Также некоторые дети могут вести себя особенно безрассудно или агрессивно.

После травмирующего события подростки могут стесняться своей эмоциональной реакции на происходящее. Испытывая страх, уязвимость, а также боязнь что друзья посчитают их ненормальными или “другими,” подростки могут замкнуться и отстраниться от семьи и друзей. Подростки часто чувствуют стыд и вину, вызванные травмой, и могут фантазировать о мести и наказании. Травматическое событие может вызвать радикальное изменение мировоззрения у подростков. У некоторых подростков может появляться саморазрушительное или небезопасное поведение.

КАК ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ?

Для помощи детям обязательно нужно вовлекать семью, врачей, школу и поддерживающих окружающих. Это поможет детям справиться с эмоциональными и физическими сложностями которые они могут испытывать после травматического события.

Родители оказывают неоценимую поддержку в работе с маленькими детьми, утешая, помогая отдыхать и давая возможность играть или рисовать. Родители могут заверять ребенка, что травматическое событие закончилось и ребенок теперь в безопасности. Родители, члены семьи и учителя могут поддержать детей, научив и поддерживая их способность выражать чувства словами. Таким образом у ребенка не возникнет ощущения что он или она наедине со своими эмоциями. Семейная рутина может помочь детям восстановить чувство безопасности после травматического события, как например старание вовремя забирать детей из школы и говорить им, где находятся родители. Возможно, родителям, членам семьи, учителям, и другим близким к ребенку людям придется переждать регрессию в навыках после травматического события.

Детям более старшего возраста также понадобится помощь, чтобы выразить страхи, грусть и гнев в поддерживающей, и безопасной (семейной) обстановке. Детям школьного возраста часто нужна поддержка, чтобы помочь им обсудить страхи с членами семьи. Очень важно подчеркнуть, что их чувства - нормальны и постараться поправить искаженные воспоминания о травматических событиях. Родители могут оказать детям неоценимую помощь, передавая учителям состояние ребенка, например, если мысли и чувства мешают концентрироваться и учиться.

Семьи подростков, переживших травматические события, могут предложить обсудить произошедшее, чувства подростков и предосторожности, которые могли предотвратить событие. Родители могут обсудить ожидаемое напряжение в отношениях с семьей и друзьями и предложить помощь. Возможно, будет важным поговорить об импульсивном эмоциональном поведении как способе дать волю гневу после травматических событий. Также может быть важно обсудить мысли о мести после насильственного события, реалистично описать последствия поступков и помочь сформулировать конструктивные альтернативы. Это снизит чувство беспомощности, которое могут испытывать подростки.

Травматическое событие, пережитое детьми, влияет на всю семью. Часто разные члены семьи могут испытать событие по-разному и запомнить очень разные эмоциональные отклики на него. Важным компонентом эмоционального выздоровления семьи будет признание этого различия в опыте и поддержка в преодолении возможных чувств страха, беспомощности, гнева или даже вины от неспособности защитить детей от травматического опыта.