**Что такое детские психологические травмы и как помочь ребенку пережить травмирующее событие.**

Жизнь каждого человека, в том числе и ребенка, наполнена различными событиями, как радостными, так и огорчающими. Порой детям приходится сталкиваться с горем, потерями и катастрофами. Понимание причин, симптомов и последствий психологических травм поможет взрослым, не растеряться в тяжелых жизненных ситуациях, оказать помощь и поддержку ребенку.

**Детская психологическая травма** – влияние негативных событий, оказывающих сильное потрясение и изменяющих психику ребенка. Взрослому человеку некоторые моменты могут показаться совершенно незначительными препятствиями, но для детей, учитывая их неокрепшую психику, такие события станут целой трагедией и могут нанести серьезный ущерб психическому здоровью и дальнейшей жизни.

**Что может привести к психологической травме?**

Психологическая травма является результатом влияния внешних факторов и несет за собой внутренние последствия. Травма может быть связана, как с реальной угрозой жизни, так и с определенными неблагоприятными обстоятельствами.

**Труднопереносимыми событиями для ребенка могут являться:**

* Природные и техногенные катастрофы, а так же другие происшествия;
* Собственная болезнь или болезнь родителей;
* Смерть близкого родственника;
* Физическое, моральное или сексуальное насилие;
* Взросление в неблагоприятной среде, воспитание аморальными взрослыми;
* Чрезмерная забота о ребенке, либо ее недостаток;
* Постоянные сильные ссоры в семье, развод родителей;
* Конфликты в учебном коллективе, несправедливое отношение и давление со стороны учителя.

Важность играет и периодичность травмирующих событий. Если какое-то событие происходит однократно, например, родитель повысил голос на ребенка или грубо ответил ему, то оно может не спровоцировать травму. *Если же событие происходит постоянно* – родитель кричит, использует физические наказания, *то это определенно скажется на детской психике*.

Перенесенное травмирующее событие можно отследить по изменениям в физических и психологических состояниях, особенно если подобное поведение или самочувствие ранее не было характерно для ребенка.

**Возможные симптомы психологической травмы:**

* Раздражительность, агрессия, капризность;
* Резкие перемены настроения;
* Проблемы с поведением;
* Бессонница, ночные кошмары;
* Повышенная тревожность и появление страхов;
* Отстраненность или стремление отгородиться от окружающих людей;
* Изменение аппетита;
* Жалобы на физический дискомфорт, например, боли в животе, головную боль;
* Проблемы с учебой, ухудшение концентрации внимания и памяти, отказ от посещения школы или детского сада;
* Потеря доверия и уверенности в окружающем мире.
* Как помочь ребенку пережить травму.

**Травма появляется, когда ребенок не может справиться с перенесенными тяжелыми событиями**, поэтому родителям необходимо знать, как помочь справиться с переживаниями. У каждого родителя может появляться страх в обсуждении травмирующей ситуации, произошедшей с ребенком, но если не давать поддержку и оставить его в полной изоляции наедине со своими чувствами, это может привести к еще большим тревогам и серьезным последствиям.

1.Внимательно слушайте, что говорит ребенок. Очень важно дать возможность высказаться, понять, как ребенок видит ситуацию, что он чувствует и что его беспокоит. Нужно относиться к нему с пониманием и позволять делиться своими чувствами, когда понадобится.

2.Каждый ребенок имеет права на чувства. Не обесценивайте то, что его беспокоит, и позвольте свободно выражать свои чувства.

3.Помогите почувствовать ребенку себя в безопасности. Всем детям помогают прикосновения – объятия, успокаивающие легкие хлопки по спине, поглаживания по руке. Это позволяет детям чувствовать себя более спокойно и безопасно.

4.Следуйте привычному распорядку дня. Сохранение рутинных домашних дел, убеждает ребенка в том, что жизнь снова вернется в привычное русло. Постарайтесь, чтобы отход ко сну и приемы пищи осуществлялись каждый день примерно в одинаковое время.

5.Необходимо делиться с ребенком тем, что произошло. Кратко, емко и правдиво преподносите информацию, позволяйте ребенку задавать вопросы и отвечайте на них. Так же не стоит ставить запрет на теме смерти. Когда члены семьи будут делиться друг с другом своими переживаниями, тогда и дети будут сообщать о своих беспокойствах об этом событии.

6.Дети справляются со стрессом по-разному. Кому-то необходимо находиться рядом с близкими или друзьями, а кто-то наоборот хочет уединения. Скажите ребенку, что любая реакция, будь то злость, тоска или вина – это нормально. Каждый переживает ситуацию по-своему.