Травма у ребенка: как предотвратить

Как формируется травма?

Возьмем для наглядности школьный пример. На ребенка накричал учитель. Ребенок весь в слезах приходит домой и хочет маме рассказать, как его обидели, как ему было страшно.

Мама, не выслушав, на ребенка накричала, отругала за плохое поведение и неуважительное отношение к учителям и наказала.

Ребенок не смог не выразить свои эмоции  
❗Не отреагировал их  
❗Не получил поддержку



Большинство психотравм формируются в детстве, так как дети в силу особенностей возраста и опыта не умеют самостоятельно справляться с тяжелыми переживаниями. И если родители не в состоянии оказать адекватную поддержку и вовремя дать ему выплеснуть эмоции, то переживания остаются внутри ребенка. Это и приводит к формированию психотравмы.

**3 шага, как помочь ребенку противостоять травме**

1. Выслушать. Полностью, до конца, без возражений! Даже если вас возмущает тон, слова, суть жалобы.

2. Отразить чувства ребенка - "я вижу, ты злишься", "тебе было обидно такое слышать", "ты очень расстроена, что...". Это очень важно! Ребенок таким образом увидит, что вы его понимаете.

3. Поддержать ребенка - обнять, угостить чем-то, предложить поговорить об этой ситуации, сказать какие-то слова, которыми вы обычно поддерживаете, как у вас принято в семье (у кого-то есть свои шутки, которые помогают в ситуации негатива, кто-то всегда идет пить чай с печеньем и т.д.)

⛔Не стоит в момент сильных негативных эмоций читать нотации, давать свою оценку происходящему, а уж тем более ругать или наказывать.

⛔Так же к печальному результату приводят запреты родителей, когда ребенок пришел поделиться: "не смей так говорить", "как ты можешь так думать" и т.д.