**Рекомендации родителям ребенка, пережившего ПТСР.**

1. После того, как вы стали свидетелем физической, психологической травмы и (или) узнали о факте травмирования, которое произошло некоторое время назад, стоит сначала восстановить собственное равновесие и определиться со своей позицией в отношении происшедшего события. Подумайте о ситуации как об ущербе, который нанесен ребенку как человеку. Подумайте о тех социальных проблемах, которые ждут вас в результате этого события. Успокойтесь сами, отметьте свои эмоциональные реакции на ситуацию.
2. Нужно поговорить с человеком и дать разговориться, даже если это ребенок (тем более, если это ребенок). Если точно известно, что произошла сложная ситуация, близким людям полезно проявить уважение к эмоциональным реакциям, ответам на стрессовый фактор. Первая основа для реабилитации состоит в том, чтобы человек получил поддержку в реальности своего существования. Что как бы то небыли это прошло, что вы понимаете, что ему неприятно, страшно и т.д. В том числе, в реальности переживаемого опыта.
3. Как же разговаривать с ребенком после перенесенного стресса? Как разговаривать с ребёнком в ситуации, когда он непосредственно переживает стресс?

Ответ прямой: признавать факт произошедшей ситуации и признавать весь спектр чувств, которые проявляет ребенок. Здесь вдвойне необходима со стороны близких позиция уважения и принятия. Такое принимающее действие создает платформу для раскрытия опыта и его переработки.

1. Спросите если сами готовы к спокойному разговору: «Что у тебя там, внутри? что ты чувствуешь? О чем думаешь?», имея в виду душевное состояние. Ребенку трудно говорить о своих чувствах, когда он в стрессе, но метафора может помочь выразить словами и образами внутреннее психическое напряжение. Хорошо, если ребенок придумает картинку как метафору. Пусть будет образ - цветок, камень, куст. Не торопитесь обсуждать событие содержательно. Поддерживайте выразительные элементы физической активности (дрожь в теле, движения конечностей). Пусть в такой активности ребенок сбросит вовне душевное и физическое напряжение. Дайте 2-3 минуты между ответами и вопросами, чтобы циклы физических реакций были завершены. На этом этапе не пробуждайте желание обсудить события содержательно. И не поддерживайте воспитательную беседу о том, что «нужно было быть осторожнее». Пусть выйдет вовне эмоциональная энергия, и пусть завершатся оборванные циклы мышечного возбуждения. В том числе, разрядится напряжение мышц, мобилизованных для спасения. Даже если эти движения будут социально «неприличны», или покажутся родителям болезненными, не стоит останавливать плач и рыдания ребенка. Дайте ему отреагировать. После перенесенного ребенком физического шока не стоит критиковать ребенка и не стоит побуждать его контролировать себя. Родитель должен следовать биологическому процессу реабилитации, и просто подтверждать правильность соматических реакций, не обсуждая их.
2. Поддерживайте спонтанность выражения чувств, ребенок может выразить чувства во время спонтанной игры. Или он может во время ночного сна увидеть конкретно или в символической форме старый травматический эпизод.
3. Не стоит придавать большое значение тому, что гнев или обида могут быть нелогичны. Ребенок потом, когда успокоится, сам откажется от нелогичных реакций. Но в фазе реабилитации стоит быть полностью на его стороне. Убедите его рассказать, как он переживал это событие. Что чувствовал, о чем мечтал. Важно, чтобы вы были рядом, когда ребенок рассказывает о своих чувствах, и давали ему понять, что вы не осуждаете ребенка за его чувства. Пусть выговорится!
4. Проявляйте заботу, любовь и поддержку.
5. В сложившейся проблемной ситуации не делайте акцент на случившемся и не давайте бурной эмоциональной реакции т.к. в восприятии ребенка это будет оценено как его вина, стыд, страх и не норма, которой является он. Может произойти дополнительное закрепление страха.
6. Если видите, что поведение ребенка резко изменилось обратитесь к психологу. Возможно потребуются дополнительные занятия по коррекции тревожности и страха.
7. Чаще разговаривайте, обсуждайте, проговаривайте ребенку свои переживания, эмоции и чувства, делитесь своим опытом выхода из сложной ситуации т.к. только у вас ребенок может научиться.