

Большое влияние на маленьких детей: понимание влияния травмирующих переживаний на детей раннего возраста.

Автор: [Ребекка Парлакян](#)

Теги: [психологическая травма у младенцев и детей раннего возраста](#)

- 3 мая 2012 г.

Дети раннего возраста — сложные крошечные создания, которые могут совершенно по-разному реагировать на одни и те же ситуации в зависимости от возраста, уровня развития и типа темперамента. Ваша чуткая реакция поможет ребенку справиться со стрессом в тяжелое время.



Насколько сильно переживания и жизненные события влияют на детей раннего возраста? Очень сильно. Особенно глубокое влияние оказывают сильные эмоциональные переживания. Они могут быть связаны с жестоким или травмирующим обращением с ребенком или же действиями насилия, направленными против родителей или опекунов. Еще один случай — когда ребенок становится свидетелем ожесточенных споров или конфликтов между родителями или членами семьи. Тюремное заключение или смерть одного из родителей, безусловно, также является очень травмирующим событием для детей младенческого и раннего возраста. Наконец, даже обычные жизненные перемены, например разлука с одним из родителей из-за развода или военной службы, являются значительным стрессом для малыша.

Какое поведение может демонстрировать ребенок?

Младенцам и детям раннего возраста часто не хватает речевых навыков, необходимых для выражения растерянности, страха и тревоги. Поэтому их чувства в значительной степени выражаются через поведение. В списке ниже описаны несколько самых распространенных видов поведения детей, переживших травматический опыт.

- «Хожение хвостиком»
- Усиливается плаксивость, и ребенка труднее успокоить.

- Большой, чем обычно, страх разлуки с родителями или опекунами.
- Ребенок стал более замкнутым и тихим, ему труднее участвовать в игре и других видах взаимодействия.
- Ребенок легче расстраивается, его труднее утешить и успокоить.
- Меньше проявлений радости и счастья. Лицо малыша может казаться ничего не выражающим и безэмоциональным. У младенцев может быть тревожное или напряженное выражение лица, или же они могут демонстрировать гипертревожность.
- Усиление агрессивного поведения (дерется, кусается, толкается и т. п.)
- Изменения в характере сна, приемов пищи и посещения туалета. К примеру, малыши начинают забывать, что следует пользоваться горшком. Младенцы могут начать часто просыпаться ночью. Ребенок может начать есть больше или меньше обычного.
- Малыши могут «разыгрывать» напугавшие их события, как в спектакле.
- Дети могут вернуться к уже забытым привычкам: например, малыш может снова начать сосать палец.

Помогите ребенку справиться со стрессом

Вот несколько стратегий, которыми вы можете воспользоваться, чтобы ваш малыш снова почувствовал себя в безопасности.

1. Соблюдайте привычный для ребенка распорядок дня.

Выполнение одних и тех же действий каждый день примерно в одно и то же время помогает ребенку чувствовать себя защищенным и дает понять, что он может на вас положиться.

2. Обратите внимание на эмоциональное состояние ребенка и говорите ему слова, которыми можно описать его чувства.

Ты, должно быть, испугался, когда та собака стала лаять. Это помогает ребенку начать процесс осознания собственных чувств, даже если он еще недостаточно взрослый, чтобы говорить о них самостоятельно. Игнорирование чувств не заставит их исчезнуть. Если вы научите ребенка словам для описания своих чувств, это поможет ему понять пережитые эмоции.

3. Предлагайте ребенку безопасные способы выражения своих чувств.

Рисование рисунков, разыгрывание ситуаций, где ребенок играет разнообразные роли, и рассказывание собственных историй — прекрасные способы, которыми маленькие дети могут выразить и «проработать» негативные эмоции. Например, ребенок, чьи отец или мать отсутствуют из-за военной службы, может часто играть в игру, где кукла или мягкая игрушка потеряли любимого человека или находятся в разлуке с ним. Чтение детских книг, описывающих ситуации, подобные тем, которые сейчас переживает ваш ребенок, также может быть очень полезным.

4. Будьте терпеливы и спокойны, если ваш ребенок повсюду ходит за вами, стал плаксивым или агрессивным.

Чаще обнимайте ребенка, который хочет быть рядом с вами. Для малыша, который стал плаксивым, определите голос, которым бы вы хотели, чтобы он говорил вместо этого: *Я что-то тебя не понимаю. Можешь сказать это голосом большого мальчика?* А для агрессивного ребенка установите четкие ограничения сообразно его возрасту: *Не дерись. Ты делаешь другим больно.* После этого переключите внимание ребенка на другое занятие: *Томас играет с машинкой. Вот, возьми другую машинку и поиграй вместе с ним.*

5. Отвечайте на вопросы ребенка в соответствии с уровнем его понимания.

Да, мамы и папы некоторое время не будут с тобой рядом. Мама с папой очень любят тебя, но сейчас они не могут заботиться о тебе. Да я рядом, и я позабочусь о тебе. Я очень тебя люблю.

6. Не забывайте развлекаться и веселиться с ребенком.

Важной частью детства является получение интересных и веселых впечатлений общения с людьми, которых вы любите. Развлекайтесь, смейтесь и затевайте вместе всякие глупости. Делитесь своими любимыми историями и песенками. Играйте и совершайте вместе новые увлекательные открытия. Перед сном хорошо полежать рядом, обнимая ребенка. Планируйте интересные походы в парк или зоопарк. Делайте вместе то, что вам нравится.

7. Важно знать, когда следует обратиться за помощью.

Если поведение ребенка мешает ему самому исследовать новое, учиться и общаться с другими, то стоит найти педиатра или специалиста по развитию ребенка, который поможет вам в эти трудные времена.

Этот материал подготовлен на основе следующего источника: Левин, К. (2003). Маленькие слушатели в мире неопределенности: стратегии преодоления стресса для вас и вашего ребенка во время военной службы члена семьи или в кризисных ситуациях. Вашингтон, округ Колумбия: ZERO TO THREE

[Большое влияние на маленьких детей: понимание влияния травмирующих переживаний на детей раннего возраста.](#)