

# 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.

Данный ресурс разработан Ребеккой Парлакян, эксперткой по развитию детей. Ресурс первоначально распространялся на территории Соединенных Штатов.

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.

- «Хожжение 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.](#)