

## Как помогать пережившим травму

### Для родителей

- Поощряйте ребенка к рассказу вам о его (ее) чувствах.
- Не ждите, что мальчик будет легче справляться с травмой, чем девочка.
- Говорите ребенку о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
- Напоминайте, что переживания ребенка нормальны.
- Не пытайтесь уверять ребенка, что все будет хорошо – это невозможно.
- Не говорите ребенку, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (с ней).
- Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью.
- Будьте готовы вообще не говорить. Может быть достаточно просто быть с клиентом.
- Не бойтесь спрашивать – как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если ребенок говорит об этом, то слушайте его. Самое лучшее следовать за ним. Нет никакой необходимости делать все самое лучшее.