**Как помочь ребенку преодолеть последствия психической травмы**

1. Обеспечьте ребенку полноценный отдых, питание и комфорт. Помните, что переживает не только душа, но и тело, которое нуждается в уходе и поддержке.
2. Предоставьте возможность рисовать и играть на темы или отдельные аспекты пережитого (например, ролевые игры по сходному с психической травмой сюжету).
3. Поощряйте рассказы ребенка о том, что произошло. Если ребенок вспомнил о травмирующем событии, то дайте ему возможность говорить столько, сколько ему необходимо. Ваша задача слушать и переживать.
4. Обеспечьте постоянную поддержку, заботу и уход, проводите как можно больше времени с ребенком. Ему, как никогда, нужен физический контакт с близкими людьми.
5. Относитесь с пониманием к тому, что происходит с ребенком. Уважайте потребность в собственном переживании горя. Если ребенок ведет себя необычно, то не выговаривайте ему и не наказывайте его за это.
6. Обеспечьте ребенку защиту со стороны членов семьи. Помните, что чем лучше члены семьи справятся с собственными переживаниями по поводу случившегося, тем легче ребенку будет пережить последствия психической травмы.
7. Помогите ребенку преодолеть свои страхи. В этом вам помогут правила обращения со страхами:

* Страхи больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном.
* Страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхи в этот момент чувствуют себя бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе – тем он становится меньше.
* Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги, да просо осуществить с ним разнообразные действия, которых страхи просто не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в погожий весенний день