

КАК ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ

(рекомендации для педагога)

- Поощряйте человека рассказать вам о его чувствах.
- Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
- Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
- Напоминайте, что переживания человека нормальны.
- Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, - это невозможно.
- Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
- Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
- Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
- Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
- Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.
- Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи — например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.
- Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.