

## **Ваш ребёнок получил травму (памятка для родителей)**

*Уважаемые родители! Ваш ребёнок получил физическую травму, и это выбило из привычного ритма жизни не только его, но и всю семью. Очень часто дети и подростки в такой ситуации психологически подавлены и не ищут поддержки даже у самых близких. Но они очень в ней нуждаются! Помогите своему ребёнку совладать с этим стрессом и выйти из него более сильным!*

### ***Несколько советов родителям:***

- Помните, что ваши переживания и эмоциональное состояние передаются ребёнку, и от этого зависит исход лечения и дальнейшего восстановления после травмы! Негативно сказываются такие проявления как чувство вины за развитие болезни; негодование на поведение ребёнка, приведшее к травме; отчаяние; отрицание болезни и демонстрация безразличия к ней.
- Спокойно обсуждайте ход лечения и предстоящие процедуры.
- Во время нахождения в стационаре обеспечьте неприкосновенность личных вещей ребёнка.
- Бывает важной договорённость с вами об уходе за любимым питомцем вашего ребёнка: домашним растением, животным...
- Адаптация к дому после стационара – это тоже стресс, вызванный сменой обстановки. Постарайтесь не говорить с ребёнком о больнице, если только он сам не инициирует эти разговоры.
- Перед возвращением в школу поговорите с классным руководителем, психологом, обсудите возможности включения травмированного ребёнка в школьную жизнь и

## **Ваш ребёнок получил травму (памятка для родителей)**

*Уважаемые родители! Ваш ребёнок получил физическую травму, и это выбило из привычного ритма жизни не только его, но и всю семью. Очень часто дети и подростки в такой ситуации психологически подавлены и не ищут поддержки даже у самых близких. Но они очень в ней нуждаются! Помогите своему ребёнку совладать с этим стрессом и выйти из него более сильным!*

### ***Несколько советов родителям:***

- Помните, что ваши переживания и эмоциональное состояние передаются ребёнку, и от этого зависит исход лечения и дальнейшего восстановления после травмы! Негативно сказываются такие проявления как чувство вины за развитие болезни; негодование на поведение ребёнка, приведшее к травме; отчаяние; отрицание болезни и демонстрация безразличия к ней.
- Спокойно обсуждайте ход лечения и предстоящие процедуры.
- Во время нахождения в стационаре обеспечьте неприкосновенность личных вещей ребёнка.
- Бывает важной договорённость с вами об уходе за любимым питомцем вашего ребёнка: домашним растением, животным...
- Адаптация к дому после стационара – это тоже стресс, вызванный сменой обстановки. Постарайтесь не говорить с ребёнком о больнице, если только он сам не инициирует эти разговоры.
- Перед возвращением в школу поговорите с классным руководителем, психологом, обсудите возможности включения травмированного ребёнка в школьную жизнь и

его адаптации в классном коллективе.

- Ребёнок может демонстрировать холодность и заторможенность, поэтому запаситесь терпением.
- Помните, что болезненное состояние может проявляться и в агрессивности, замкнутости, мстительности, подозрительности – его отношение к окружающим негативно из-за пережитого опыта.
- Если вы увидели, что ребёнок становится циником и обесценивает чувства других людей, не заостряйте на этом внимание – тепло родного дома поможет ему преодолеть это. Однако откровенное хамство нужно тактично пресекать.
- Помогайте в проявлении ребёнком активности, по возможности включайте в игры и другие любимые занятия. Возможно, что-то новое он узнал и чему-то научился от новых знакомых по стационару. Поддержите его в этом!
- Ребёнку очень необходимо общение и поддержка друзей! Для подростков особенно характерно стремление «уйти» от реальности в компьютер, поэтому старайтесь поддерживать живое общение со сверстниками. При этом, конечно, нужно быть тактичными и учитывать желание ребёнка!
- В такой ситуации самооценка часто падает, поэтому необходимо поддерживать уверенность ребёнка в себе. Заверьте его, что просить помощи не стыдно!
- Очень важно конструктивно обсуждать перспективы дальнейшей жизни с учётом сложившейся ситуации.

*Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-медико-социального  
сопровождения детей и подростков  
(запись по телефону 92-68-09)*

его адаптации в классном коллективе.

- Ребёнок может демонстрировать холодность и заторможенность, поэтому запаситесь терпением.
- Помните, что болезненное состояние может проявляться и в агрессивности, замкнутости, мстительности, подозрительности – его отношение к окружающим негативно из-за пережитого опыта.
- Если вы увидели, что ребёнок становится циником и обесценивает чувства других людей, не заостряйте на этом внимание – тепло родного дома поможет ему преодолеть это. Однако откровенное хамство нужно тактично пресекать.
- Помогайте в проявлении ребёнком активности, по возможности включайте в игры и другие любимые занятия. Возможно, что-то новое он узнал и чему-то научился от новых знакомых по стационару. Поддержите его в этом!
- Ребёнку очень необходимо общение и поддержка друзей! Для подростков особенно характерно стремление «уйти» от реальности в компьютер, поэтому старайтесь поддерживать живое общение со сверстниками. При этом, конечно, нужно быть тактичными и учитывать желание ребёнка!
- В такой ситуации самооценка часто падает, поэтому необходимо поддерживать уверенность ребёнка в себе. Заверьте его, что просить помощи не стыдно!
- Очень важно конструктивно обсуждать перспективы дальнейшей жизни с учётом сложившейся ситуации.

*Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-медико-социального  
сопровождения детей и подростков  
(запись по телефону 92-68-09)*