



ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԱՐՁԱՉԱՆՁԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀՈՉԵՏՐՎԱՄԱՅԻՆ



Տրավմատիկ իրողություն ապրած երեխայի հետ ծնողավարման ամենակարևոր հմտություններից է գիտակցումը, որ երեխան ոչ թե չարացել է, դարձել է

«վատը», այլ ունի դժվարություններ, որոնք կապված են սթրեսի և տրավմայի հետ:

Տրավմատիկ իրողության հաղթահարման կարևոր ուղիներից մեկը երեխայի հետ լինելն է, նրա հետ զբաղվելը. երեխայի կյանքում ներգրավվածություն ունենալը, ազատ, անկեղծ շփում ապահովելը: Ստեղծել միջավայր, որտեղ երեխան ազատ կկարողանա արտահայտել իր զգացմունքները և կունենա հարցեր տալու հնարավորություն:

- Կարևոր է խրախուսել երեխային պատմել, խոսել այն ամենի մասին, ինչով նա անցել է կամ ինչ տեսնում է, լսում է ներկա պահին:
- Կարևոր է խրախուսել նրան տալ հարցեր, արտահայտել մտավախությունները:
- Կարևոր է, երբ մեծահասակն ընդունում է երեխայի վախերը, անգամ, եթե դրանք անիրական ու չիմաստավորված են:
- Կարևոր է վստահեցնել, որ երեխայի մեղքը չկա, երբ ունենում է մեղքի զգացում կատարվածի համար:
- Կարևոր է սովորեցնել երեխային, որ իր բացասական հույզերն ընդունելի և նորմալ են տվյալ իրավիճակի համար և տվյալ հանգամանքներում, և սովորեցնել հույզերի արտահայտման տարբեր ձևեր՝ նկարչություն, խաղարկում և այլն:

Տրավմատիկ իրողության հաղթահարման ուղիներից է երեխայի հետ անկեղծ լինելը:

- Անհրաժեշտ է տեղեկատվությունը տալ տարիքին համապատասխան ձևով ու ծավալով:
- Անպայման չէ տեղեկատվությունը շատ վառ և գունեղ ներկայացնել, սակայն անհրաժեշտ է լինել անկեղծ և ասել միայն ճշմարտությունը:

Տրավմատիկ իրողության հաղթահարման համար



խորհուրդ է տրվում կրճատել կամ նվազագույնի հասցնել տեղեկատվական և մեդիա ազդեցությունները: Տրավմատիկ իրավիճակներում հայտնված երեխաները կարող են փնտրել և տեսնել

որոշակի տեղեկատվություն, որը կապված է իրենց ապրումների հետ:

- Անհրաժեշտ է վերահսկել այն տեղեկատվությունը, որը ստանում է երեխան, սահմանափակել այն, հատկապես՝ քննելուց առաջ:
- Ցանկալի է, որպեսզի երեխան լսի, դիտի ծնողի հետ միասին: Այս դեպքում ծնողը կարող է երեխային տալ որոշակի բացատրություններ, նվազեցնել բացասական ազդեցության աստիճանը, բացատրել տեղեկությունը համապատասխան համատեքստում:



- Երեխայի կամ դեռահասի համար առավել անվնաս է տեղեկատվության ընթացումը, քան՝ դիտումը:





Տրավմատիկ իրողության հետևանքների հաղթահարման կարևոր քայլերից մեկը երեխայի ֆիզիկական ակտիվության խթանումն է:

● Անհրաժեշտ է երեխայի հետ փնտրել և գտնել իրեն հետաքրքրող սպորտաձևերը, ինչը հնարավորություն կընձեռնի շարժման մեջ դնել ողջ մարմինը և դուրս կբերի երեխայի նյարդային համակարգը տրավմային բնորոշ «սառեցված», «քարացած» վիճակից:



- Անհրաժեշտ է երեխայի հետ միասին իրականացնել որևէ ակտիվություն, խրախուսել նրան բակ իջնել կամ լողավազան գնալ:
- Ավելի փոքրիկներին նպատակահարմար է տանել խաղահրապարակներ, զարգացնող կենտրոններ և այլն:

Ընտանիքի մեծագույն օգնությունն այս շրջանում կարող է լինել երեխայի վստահության վերականգնումը:

- Կարևոր է որոշակի ռեժիմի պահպանումը, գործողությունների հստակ հաջորդականությունը:
- Առօրյան պետք է լինի կայուն, կանխատեսելի, առանց անակնկալների և կտրուկ

փոփոխությունների: Երեխան պետք է իմանա օրվա պլանը, անելիքները:

- Ցանկալի է սահմանել սննդի և քնի հստակ ժամեր, նվազեցնել տան սթրեսածին գործոնները, ժամանակ տրամադրել զվարճանքերին և հանգստին:
- Կարևոր է խոսել ապագայի մասին, պլանավորել այն, խոստումներ տալ և իրականացնել դրանք:

Ծնողներին անհրաժեշտ է հիշել, որ երեխայի մասին ճիշտ հոգատարությունը սկսում է սեփական անձի մասին հոգատարությունից: Կարևոր է կարիքի դեպքում աջակցության դիմել, ունենալ ժամանակ սեփական անելիքների և հաճույքների համար, տոնել փոքրիկ հաղթանակները և ձեռքբերումները, չունենալ ինքնամեղադրանք երեխայի անցանկալի վարքի համար, չունենալ նրա վարքի հետ կապված մեծ սպասելիքներ ու ակնկալիքներ, այլ շարժվել փոքրիկ քայլերով:

Եթե երեխայի ախտանիշները չեն վերանում մոտակա երեք ամիսների ընթացքում, կամ ավելի սրվում են, ապա անհրաժեշտ է դիմել համապատասխան մասնագետների (մանկական հոգեբան կամ հոգեթերապևտ, հոգեբույժ), որոնք կօգնեն և կաջակցեն երեխային հաղթահարելու սրված ախտանիշները: