

## ***Как помочь ребенку в кризисной ситуации?***

*Никто не застрахован от неожиданной катастрофы, травмы, критической ситуации. Такие события вызывают тревогу, страх даже у взрослых. А дети в данном случае являются наиболее уязвимыми. Они особенно чувствительны к ситуации и к тому, что происходит с взрослыми. Ваш ребенок может стать раздражительным, замкнутым, тревожным. Необходимо предпринять определенные действия, направленные на восстановление эмоционального баланса Вашего ребенка.*

### ***Психологическое здоровье ребёнка в Ваших руках!***

❖ Заверьте ребёнка, что вы сделаете всё, чтобы он был в безопасности. Ваше поведение во многом определяет то, как будет реагировать ребенок на событие.

❖ В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, реакция ребёнка на событие может быть разной: раздражительность, агрессивность, гиперактивность (повышение физической активности), тревожность, нарушение сна и аппетита, уход в себя (замкнутость, изменение привычного стиля поведения). В случае значительных изменений в поведении ребёнка необходимо обратиться за помощью к специалистам.

❖ У ребёнка могут появиться острые эмоциональные реакции (испуг, страх) на звуки, запахи, напоминающие о событии. Также могут наблюдаться соматические расстройства (головная боль, боль в животе, тошнота, головокружение и т.д.).

❖ Если эти реакции наблюдаются длительный период времени, прошедшего после травматического события, обратитесь к специалисту.

❖ Уделяйте ребёнку больше времени и внимания. Ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

❖ Учитывая состояние ребенка, поговорите с ним о том, что произошло. Будьте правдивы. Скажите ему, что чувства, которые он испытывает - это нормальная реакция на травматическое событие. Ваша задача – помочь ребёнку восстановить чувство безопасности.

❖ Поддерживайте отношения с другими значимыми для ребёнка людьми. Узнайте, как ведёт себя ребёнок в разных ситуациях (например, в школе, на улице).

❖ В случае, если Ваш ребёнок не идет на контакт с Вами, замкнулся, попробуйте поговорить с ним от имени его любимой игрушки (для дошкольников и детей младшего и среднего школьного возраста). Для подростка важно, чтобы в это время рядом с ним был значимый для него близкий человек, друг.

❖ Ограничьте просмотр Вашим ребёнком телевизионных программ, подробно отражающих трагические события. Избыточное освещение средствами массовой информации события может оказать травматическое воздействие на психику.

❖ Если ребёнок в игре воспроизводит увиденные негативные события, не следует этого опасаться. Это один из способов отреагирования психологической травмы. Играйте с ребёнком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Помогите ребёнку благополучно завершить проигрываемую им проблему. В случае, если ребёнок вновь и вновь проигрывает травматическую ситуацию, т.е. «застревает» на ней, - обратитесь к психологу.

❖ Рисуйте с ребёнком, лепите, делайте аппликации, занимайтесь другими видами творчества - все это способствует снятию стресса.

❖ Ребёнку важно почувствовать себя нужным, значимым. Подумайте, как Вы и Ваш ребёнок можете помочь окружающим, дайте ему поручение с которым он справится.

❖ Придерживайтесь распорядка дня: в еде, игре, сне. Это может помочь ребёнку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.

❖ В связи с пережитыми событиями у ребёнка могут возникать страхи, кошмарные сновидения. Когда вы укладываете ребёнка спать, посидите рядом с ним подольше, расскажите сказку, дайте ему любимую игрушку.

❖ Быть опорой своему ребёнку Вы сможете, если сами эмоционально уравновешены, уверены в своих силах и можете контролировать ситуацию.

### **Рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки детям в кризисной ситуации**

Дети, недавно пережившие потерю (развод родителей, смерть родственника, друга) и другие травматические ситуации, могут оказаться во власти болезненных переживаний, тревог, страхов. Эти дети нуждаются в психологической поддержке и дополнительной помощи. Эту поддержку могут оказать люди постоянно находящиеся рядом с пострадавшим - родственники, педагоги, одноклассники, друзья. Однако, желая поддержать пострадавшего, далеко не все взрослые и особенно дети, знают, как это сделать. Подготовьте детей к возможным переменам в поведении их друзей и знакомых, оказавшихся напрямую затронутыми трагедией. Важно, чтобы ребёнок понимал, что его друг может измениться, быть раздражительным, агрессивным, грустным, эмоционально реагировать на любую ситуацию («вспыхивать как спичка»).

Объясните детям, что их дружеские отношения могут быть важным источником поддержки для пострадавшего. Такие привычные занятия, как игра (например, в футбол), совместный просмотр фильма, прогулка, разговор по телефону на привычные темы могут отвлечь человека от мрачных мыслей и воспоминаний, дать ему почувствовать, что он не один. Даже молчаливое дружеское присутствие принесёт положительный результат.

Ребёнку может понадобиться дополнительная поддержка специалиста (психолога), чтобы помочь ему справиться негативными последствиями события. Не стесняйтесь обратиться к специалистам. Первым шагом может стать телефонный звонок специалисту. Специалист «Телефона доверия» не просто окажет эмоциональную поддержку, но и поможет Вам наметить пути выхода из кризисной ситуации.

***Помните!*** *Психологическое самочувствие ребёнка напрямую зависит от эмоционального состояния близких людей, его окружающих.*

### **Возрастные особенности переживания травмы**

#### **Дошкольный возраст**

Проявляйте внимание к нуждам ребёнка, не оставляйте его одного. Если Вам необходимо уйти, найдите себе замену из ближайшего окружения, вызывающего доверие у ребёнка, тем самым, создавая чувство безопасности. По возможности сохраняйте привычный для ребёнка режим дня. Детям этого возраста крайне нежелательно смотреть передачи о катастрофах, трагедиях по телевизору.

#### **Младший школьный возраст**

В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании ситуации. Внимание этим детям также необходимо. Они могут задавать несколько странные вопросы. Не бойтесь признать, что вы не знаете ответа. Поговорите с ребёнком о случившемся. Заверьте ребёнка, что специалисты, родители и учителя делают всё,

чтобы ребёнок был в безопасности. Если ребёнок испытывает чувство вины, заверьте его в том, что его действия не являются причиной случившегося.

### **Средняя школа**

Вы можете поделиться информацией о событии, которая у Вас есть. Выясните, что ребёнок слышал, узнал из других источников. Постарайтесь организовать обсуждение случившегося. С детьми этого возраста можно проводить групповое обсуждение. При этом не заставляйте ребёнка говорить о произошедшем, если он к этому пока не готов. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что травматическое событие их не тронуло, или, наоборот, быть очень возбуждёнными. Оба типа реакции нормальны в подростковом возрасте.

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.