

## Помощь ребенку в кризисной ситуации

*Смертельные болезни, насилие, проживание в семье алкоголиков или наркоманов, развод родителей, автокатастрофы, буллинг – все это может вызвать у ребенка реакции психоэмоциональной травмы.*

Ребенок может переживать посттравматические реакции, если:

- ✓ Ребенок сам является пострадавшим.
- ✓ Ребенок был свидетелем этого травмирующего события.
- ✓ Ребенок является другом или родственником пострадавшего.
- ✓ Ребенок ходит в ту же школу или у него есть общие друзья с пострадавшим.

### **Что делать? Как помочь ребенку, оказавшемуся в кризисной ситуации**

1. Внимательно выслушайте ребенка. В период душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

3. Не бойтесь прямо спросить, какую помощь вы можете оказать ребенку. Если он не знает, что попросить, предложите свои варианты помощи, но не навязывайте какой-либо свой вариант. Ребенок должен сам выбрать то, что ему на данный момент нужно.

4. Скажите ребенку, что это не будет длиться вечно.

**Берегите своих детей!**