

Как Вы можете помочь своему ребёнку:

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

◆ Чаще проявляйте любовь – разговаривайте, вникайте в его проблемы, гладьте, обнимайте,

◆ 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, 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.

Вы сможете быть опорой своему ребенку, если сами будете эмоционально уравновешенными, уверенными в своих силах и сможете контролировать ситуацию.

Никто не застрахован от неожиданной катастрофы, травмы, критической ситуации. Эти события могут вызывать тревогу и страх даже у взрослых. Дети, в данном случае, являются наиболее чувствительными и уязвимыми к ситуации и к тому, что происходит со взрослыми. Помните, что эмоциональное состояние ребёнка зависит от Вашего душевного равновесия.

**Психологическое
здоровье ребёнка
в Ваших руках!**



Телефон доверия:

8-800-2000-122

**Центр медико-социальной помощи
детям и подросткам.
г. Гатчина, ул. Достоевского, д.2,
телефон (81371) 9-76-38**



Помощь ребёнку, пережившему травматическое событие (Ваши действия, которые помогут справиться с психологической травмой)

В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, реакция ребёнка на травматическое событие может быть разной:

У детей в остром периоде (от нескольких часов до суток) может возникнуть психомоторное возбуждение, при котором ребенок куда-то бежит, совершает бесцельные и бессмысленные действия, резкие движения. Голос ребенка становится громким, речь бессвязной. Или, наоборот, наблюдается выраженная двигательная заторможенность, иногда доходящая до полного оцепенения. Мимика лица «окаменеет», становится маскообразной, чаще выражая ужас. Особенно должен обращать на себя внимание повышенный фон настроения с гиперактивностью, что через некоторое время может резко смениться

на агрессию, угнетенность.

В случае значительных изменений в поведении ребенка необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Первая экстренная психологическая помощь, которую могут оказать близкие ребенка, определяется состоянием ребенка и заключается в следующем:

При повышенной возбудимости дайте ребенку возможность выговориться, направьте его активность в конструктивное русло, займите его общественно-полезным делом (попросите принести воду, вещи и т.д.). С маленькими детьми по возможности установите телесный контакт – возьмите ребенка за руку, обнимите, погладьте его по спине. Напоите ребенка теплой, сладкой водой, дайте ему мягкую игрушку. Заверьте ребенка, что вы сделаете всё, чтобы он был в безопасности. При наличии плача, истерики (неудержимый плач, двигательное беспокойство), сохраняя спокойствие, попробуйте успокоить ребенка, переключить его внимание на что-то другое. В случае продолжения и усиления истерики необходимо увести ребенка, лишив его «зрителей». Не акцентируя внимания на его реакции, разговаривайте с ним спокойным, уверенным голосом.

При выраженной заторможенности ребенка (ступоре) аккуратно помассируйте пальцы рук ребенка, уши, лицо. Ребенок в этом состоянии все слышит, видит, есть телесные

ощущения, но чувствительность при этом снижена. Разговаривайте с ним тихим голосом на эмоционально значимые для него темы. Постарайтесь вывести ребенка из этого состояния.

В случае отсутствия необходимой психологической поддержки в дальнейшем, возможно развитие различных психосоматических, поведенческих, тревожно-депрессивных нарушений, которые проявляются в следующем:

появление неприятных, болезненных телесных ощущений; дети могут жаловаться на боли в области сердца, живота, головные боли, кожный зуд, отсутствие аппетита, нарушение сна. Двигательное беспокойство может сменяться состоянием вялости, заторможенности, плаксивости. Характерно развитие страхов различного содержания, имеющих отношение к травматическому событию, так и не связанных с ним. У ребенка может наблюдаться регрессия (потеря приобретенного навыка, связанного с развитием), энурез. Часть детей необоснованно может обвинять в случившемся себя. Также может наблюдаться агрессивность, тревожность, раздражительность, уход в себя, у школьников снижение успеваемости.

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