

# ПАМЯТКА

## ПРАВИЛА

**ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СЕБЕ И РЕБЕНКУ,  
ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЯМИ  
ТРАГИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ**



Если, случайным образом, свидетелями насилия стали вы и ребенок, то, в первую очередь постарайтесь стабилизировать собственное эмоциональное состояние.

Как это сделать быстро?



## 1. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### **«Напряглись-расслабились»:**

поочередно напрягайте до предела и расслабляйте все группы мышц, при этом старайтесь ощутить тепло во время расслабления.

Если в теле появляется дрожь, не пытайтесь ее унять. Наоборот, усильте ее — потрясите руками и ногами, будто стряхивая с них воду. Через несколько минут вы почувствуете себя более расслабленно и спокойно.

Сконцентрируйтесь на дыхании:

### **«Дыхание по квадрату»**

Делается под счет вдох 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, выдох 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. Это упражнение час подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

### **- «Толчковое дыхание»**

Применяется во время стресса, при тревоге, напряжении. Широко раскрыть рот. Максимально далеко вытянуть язык. С силой на выдохе три раза сказать "Ххааахх!". Звук должен исходить из глубины горла, выталкивать горечь, грусть, обиду, злость и другие отрицательные эмоции.





## ДЕЙСТВИЯ №2

Если есть возможность, выпейте воды, **сфокусируйте свое внимание на внешних объектах** (например, посмотрите на небо, сколько вы видите там самолетов и пр.).

Примите удобную устойчивую позу: сядьте, обопритесь о спинку стула, поставьте ноги на землю всей стопой. Важно почувствовать точку опоры.



## ДЕЙСТВИЯ №3

**Вы можете вербализовать свои переживания, наговорив на диктофон все, что чувствуете.**

Только проследите, чтобы ребенок случайно не услышал о ваших страхах и переживаниях, когда вы делаете запись или рассказываете о них другим людям.



## ДЕЙСТВИЯ №4

Сразу после того, как вы успокоились сами, отведите ребенка в безопасное место, обеспечьте ему также точку опоры (посадите на стул), дайте воды и помогите успокоиться.

Скажите ребенку, что вы испугались, но сейчас вы в безопасности.

**«Давай с тобой вместе подышим, чтобы успокоиться. Повторяй за мной» - и покажите ему дыхательные техники.**



## ДЕЙСТВИЯ №5

**Поддерживайте телесный контакт с ребенком** — обнимите, посадите к себе на колени. Не уставайте объяснять, что все закончилось, что сейчас опасности нет. Убедитесь, что ребенок вас слышит и понимает.





## ДЕЙСТВИЯ №6

Признайте чувства ребенка, дайте ему возможность выразить их любым способом — плакать, проявлять агрессию, грустить, замирать.

Скажите ему: «Я вижу, что ты испугался! Я тебя понимаю! Когда случаются страшные вещи, люди сильно переживают, и это совершенно нормально. Мы можем злиться, грустить и даже плакать. Так бывает». Можно спросить: «Что ты сейчас хочешь сделать? Что тебе поможет успокоиться?».



## ДЕЙСТВИЯ №7

Снизить уровень тревоги и стабилизировать состояние ребенка поможет ясная информация о происходящем, выраженная в понятной для него форме. Говорите спокойным голосом короткие фразы и наблюдайте за его реакцией.

Лучше говорить о том, что будет дальше, восстанавливая ощущение безопасности. На все вопросы отвечайте терпеливо, даже если они кажутся глупыми или повторяются по много раз. Но, избегайте деталей, которые могут напугать.



## ДЕЙСТВИЯ №8

Делайте акцент на общей сплоченности и силе. Скажите, что произошедшее ужасно и что вы и другие взрослые все сделаете для того, чтобы такое больше не повторилось и люди жили в более безопасном мире.

Читай далее



## СПУСТЯ ВРЕМЯ

### **Если ребенок в играх или рисунках отражает травматичное событие,**

свидетелем которого он стал, то постарайтесь включить в них позитивные элементы. Это может быть, например, появление супергероя, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

**Сделайте акцент на том, что вы справились с ситуацией,** что ребенок сильный и смелый, как супергерой, что теперь вы в безопасности.

Предложите нарисовать еще один рисунок – победы добра над злом.



**Если ему сняться кошмары,** объясняйте разницу между сном и явью, скажите, что такое иногда случается после тяжелого события, но потом пройдет. После сна наступает новый день, где нет опасности.

**Не допускайте,** чтобы кто-то стыдил или критиковал ребенка, когда он боится, плачет или у него появляются такие явления, как: недержание мочи, желание посидеть с вами в обнимку. Скорее всего, это временно и скоро пройдет.

В первые недели после травмы старайтесь избавить ребенка от контакта с вещами, которые могут вызвать неприятные воспоминания.

**Старайтесь,** чтобы в жизни ребенка было больше позитивного общения с друзьями и близкими.

**Если психологическое состояние ребенка вызывает у вас опасение,** то обратитесь за помощью к специалистам.

### **И помните,**

возврат к нормальной жизни будет постепенным.