

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 ребёнку, 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!

Центр экстренной психологической помощи

Тел./Факс: (499) 795-15-07

E-mail: CEPP@mgppu.ru

«Детский телефон доверия»

Тел.: 8-800-200-122

(495) 624-60-01

E-mail: dtd@mgppu.ru

«Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования»

Тел. (499) 795-15-01



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

КАК ПОМОЧЬ? ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ПЕДАГОГОВ



**В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ
ПРИ КРИЗИСНЫХ
ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ,
ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ**

**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 ребёнок куда-то бежит, совершает бессмысленные и бессвязные действия, резкие движения. Голос ребёнка становится громким, речь бессвязной. Или, наоборот, наблюдается выраженная двигательная заторможенность, иногда доходящая до полного оцепенения. Мимика лица «каменная», становится маскообразной, чаще выражая ужас. Особенно должен обращать на себя внимания повышенный фон настроения с гиперактивностью, что через некоторое время может резко смениться на агрессию, угнетённость.

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

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

При повышенной возбудимости дайте ребёнку 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 ребёнка за руку, обнимите, погладьте его по спине. Напите ребёнка тёплой, сладкой водой, дайте ему мягкую игрушку. Заверьте ребёнка, что вы сделаете всё, чтобы он был в

безопасности. При наличии плача, истерики (неудержимый плач, двигательное беспокойство), сохраняя спокойствие, попробуйте успокоить ребёнка, переключить его внимание на что-то другое. В случае продолжения и усиления истерики необходимо увести ребёнка, лишив его «зрителей». Не акцентируя внимания на его реакции, разговаривайте с ним спокойным, уверенным голосом.

При выраженной заторможенности ребёнка (ступоре) аккуратно помассируйте пальцы рук ребёнка, уши, лицо. Ребёнок 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 ребёнка 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 ребёнка 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.

Как Вы можете помочь своему ребёнку:

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

● Чаще проявляйте любовь - разговаривайте, вникайте в его проблемы, гладьте, обнимайте, берите на руки.

● Учитывая состояние ребёнка, 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,