



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Московский государственный психолого-педагогический университет  
Федеральный координационный центр

**8 (800) 600-31-14** – горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства просвещения Российской Федерации;

**8 (800) 200-01-22** – Общероссийский детский телефон доверия;

**8 (495) 624-60-01** – детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ;

**8 (495) 989-50-50** – горячая линия экстренной психологической  
помощи МЧС России.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ РЕБЕНКОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ**

### **«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ?»**

**В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, реакция ребенка 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 «окаменевают», 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 психологу, который, при необходимости, может предложить консультацию психиатра.

### **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 все, чтобы он был в безопасности. В случае плача, истерики (неудержимый плач, двигательное беспокойство), сохраняя собственное спокойствие, попробуйте успокоить ребенка переключив его внимание на что-то другое. При продолжении и усилении истерики необходимо увести ребенка из людного места, 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.

**Если ребенку своевременно не оказать психологическую помощь, в дальнейшем у него могут развиваться различные психосоматические, поведенческие, тревожно-депрессивные нарушения, проявляющиеся 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, как 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 (месяц и более), прошедшего после травматического события, обратитесь к психологу, который, в случае необходимости, порекомендует проконсультироваться у психиатра.**

### **КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ:**

1. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Ребенок должен знать, что родители любят его и поддерживают.
2. Чаще проявляйте любовь: разговаривайте, интересуйтесь его жизнью и проблемами, гладьте, обнимайте, берите на руки.



3. 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 ребенку восстановить чувство безопасности.
  4. Поддерживайте отношения с другими значимыми для ребенка людьми. Узнайте, как ведет себя ребенок в разных ситуациях (например, в образовательной организации, на улице, с друзьями).
  5. В случае, если Ваш ребенок 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.
  6. Ограничьте просмотр Вашим ребенком телевизионных программ, новостных лент социальных сетей, подробно отражающих трагические события. Избыточное освещение события средствами массовой информации может оказать травматическое воздействие на психику.
  7. Если ребенок в игре воспроизводит увиденные негативные события, не следует этого опасаться. Это один из способов отреагирования психологической травмы. Играйте с ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Помогите ему благополучно завершить проигрываемую им проблему. В случае, если ребенок вновь и вновь проигрывает травматическую ситуацию, т.е. «застревает» на ней, обратитесь к психологу.
  8. Рисуйте с ребенком, лепите, делайте аппликации, занимайтесь другими видами творчества – все это способствует снятию стресса.
  9. Ребенку важно почувствовать себя нужным, значимым. Подумайте, как Вы и Ваш ребенок можете помочь окружающим, дайте ему поручение с которым он справится.
  10. Придерживайтесь распорядка дня: в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.
  11. В связи с пережитыми событиями у ребенка могут возникать страхи, кошмарные сновидения. Когда вы укладываете его 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 являются наиболее чувствительными и уязвимыми к ситуации и к тому, что происходит со взрослыми.

**Помните, что эмоциональное состояние ребенка зависит от Вашего душевного равновесия. Психологическое здоровье ребенка в Ваших руках!**