

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 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!**



Количество детских самоубийств в России резко выросло — за 2018 год было зафиксировано на 100 случаев больше, чем в 2017 году. Почему подростки предпочитают уходить из жизни, а не обращаться за помощью, до чего школьников доводят экзамены и как вернуть им желание жить, — разобралась «Газета.Ru».

Количество детских самоубийств в России резко увеличилось в 2018 году и достигло почти 800 случаев. Такова статистика Следственного комитета, на которую обратили внимание в аппарате уполномоченного по правам ребёнка в РФ.

По данным ведомства, число детских суицидов в России за год выросло почти на 14%. «Если в 2017 году было зафиксировано 692 детских суицида, в 2018 году — 788», — сообщила детский омбудсмен Анна Кузнецова.

Такие тенденции говорят о том, что дети предоставлены сами себе и никто не придает должного значения их проблемам, считает она. «Проблемы, которые их волнуют, не волнуют никого. Какая и чья роль здесь ключевая, но, наверное, это принципиальная задача, на вопрос которой нужно найти ответ», — пояснила Кузнецова.

Особенно обостряется ситуация летом, когда у детей появляется огромное количество свободного времени, которое им нечем заполнить. Поэтому они либо идут на преступления, либо разочаровываются в жизни.

«Это сигнал огромный и крик такой о помощи со стороны наших подростков, нашего подрастающего поколения», — заключила детский омбудсмен.

Примечательно, что 20% детских самоубийств приходится на май — время сдачи Государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ). Таковы данные Единой межведомственной информационной системы.

Отмечается, что особое внимание родителей должно быть приковано к таким проблемам подростков, как отсутствие друзей, плохая успеваемость и несчастная любовь.

Озаботиться также стоит мрачными высказываниями, фиксацией ребёнка на теме смерти, а также на его негативной оценке себя и будущих перспектив.

Родителям рекомендуется сохранять спокойствие, участвовать в жизни подростка, а также проводить с ним разговоры на тему его переживаний.



ЦИЦИТАЛЬНОЕ  
АВТНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр детского творчества  
города Фурманова

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

**КАК ПОМОЧЬ  
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ  
СПРАВИТЬСЯ  
С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ТРАВМОЙ?**



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

### ***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. Напите ребенка теплой, 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 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.



ребенка (ступор), когда слышит звуки рук ребенка, слышит вблизи все слышит, 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.

### **Как Вы можете помочь своему ребенку:**

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, берите на руки. 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 отыгрывания 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.