

Рекомендации родителям

В данной части нам важно проинформировать вас о том, что может происходить с детьми, переживающими последствия ситуации, связанной с угрозой жизни и здоровью. Также мы обратим внимание на то, каковы особенности реагирования детей и как взрослые могут помочь им справиться.

Ваши дети приступили к учебному процессу. Они находятся в школе, где произошла чрезвычайная ситуация. Дети могут:

- обсуждать эту ситуацию между собой
- могли видеть раненых
- могут включаться в групповое обсуждение в интернете
- могут быть друзьями или знакомыми пострадавших или прочих учеников класса, где произошло событие
- даже если они не являются близкими друзьями или лично знакомыми с пострадавшими, дети могут сопереживать и сочувствовать им.

- кроме того, дети, как и мы все, погружены в общий эмоциональный фон, существующий в обществе, так как на всех уровнях тему происшествия обсуждают очень активно.

Таким образом, ваши дети, вероятно, могут так или иначе соприкасаться с данной ситуацией.

Что, с психологической точки зрения, может происходить с детьми, включенными в подобную ситуацию?

В ситуации, связанной с возможной угрозой здоровью или жизни, естественная реакция психики направлена на переживание стресса. У детей, которые были **непосредственными участниками** события, могут происходить следующие процессы. Обращаем ваше внимание на то, что разные дети проживают ситуацию очень по-разному.

1. *В первые часы после происшествия*: общая мобилизация ресурсов организма, направленная на выживание. В эмоциональном состоянии - чувство отчаяния. Возможные телесные ощущения: головокружение, головная боль, сердцебиение, сухость во рту, жажда и затрудненно е дыхание.

2. *Первые трое суток*. Первые контакты с теми, кто получил травмы, с пониманием масштабов происшествия («стресс осознания»). Возможные симптомы: ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния. Преобладает чувство растерянности, возможны страхи, ослабление функций внимания и памяти. Возможные телесные реакции: «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита.

3. *3-12 суток* после происшествия. Постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. Однако может сохраняться пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, бедность мимики, снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. Может появляться желание «выговориться», сопровождающееся возбуждением, беспокойством. Могут появляться сны, в том числе тревожные и кошмарные сновидения, в различных вариантах отражающие пережитые впечатления.

На фоне некоторого улучшения состояния может снижаться уровень резервов организма: есть риск простудных заболеваний, обострения хронических заболеваний. В Могут уменьшиться умственная работоспособность.

4. *Примерно с 12-го дня* после случившегося активизируется общение, речь и мимика становятся такими же, как до происшествия, восстанавливаются нормальные сновидения. Могут возникать симптомы предыдущих стадий, но со временем они ослабевают.

(обратить внимание на следующее) У детей, которые не являются пострадавшими и непосредственными свидетелями происшествия, данные процессы могут происходить по-разному: у кого-то более выраженно, у кого-то менее - вплоть до отсутствия каких-либо симптомов. И это нормально.

В некоторых случаях реакции детей могут быть той же силы, как и у непосредственных участников. Это может быть связано с обострением переживаний, относящихся к жизненному опыту ребенка: конфликты с друзьями, неразделенная любовь, развод родителей или острые продолжительные конфликты между ними, переживание утраты близких. Обострение происходит, если не момент событий ребенок не смог выразить возникшие переживания, рассказать о них близким людям, получить поддержку.

Особенности детской психики таковы, что она отличается большей пластичностью, чем у взрослых. В связи с этим полученный опыт может проживаться детьми и подростками быстрее; фазы интенсивных переживаний могут перемежаться периодами, когда ребенок ведет себя «как ни в чем не бывало». Это нормальная ситуация.

О характерных особенностях переживания детьми последствий экстремальной ситуации

Как поддерживать ребенка, включенного в ситуацию?

Необходимо помнить, что состояние детей – это в том числе и зеркало состояния родителей. Обращайте внимание на своё состояние, обращайтесь за необходимой помощью и поддержкой для себя.

Помните: *то, что вы наблюдаете у ребенка – это нормальная реакция его психики на ситуацию, связанную с угрозой жизни и здоровью. Единственный способ справиться с последствиями ситуации – пройти через них. При попытке подавлять какие-либо проявления они могут возвращаться вновь с большей силой и привести к затяжным последствиям.*

Именно родительская поддержка – важный и первостепенный залог того, что ребенок успешно справится с ситуацией.

Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми, переживающими последствия чрезвычайной ситуации:

- - в период ЧС у ребенка могут возникнуть регressive проявления (возврат в поведении к более раннему возрасту), это связано с повышенной потребностью в ощущении безопасности, внимании родителей, их заботе. Важно дать ребенку побывать «маленьким» не требовать от него взрослого и серьезного поведения.
- Быть рядом. Заботиться о физическом состоянии – своем и ребенка.
- Дети могут проявлять повышенную обеспокоенность и контроль за действиями взрослых. Это связано с потребностью в восстановлении контроля над своей жизнью. Рассказывайте ребенку о том, что делаете, о ближайших планах. Это снимает тревогу.
- При возникновении страхов – не обесценивать их (нельзя говорить фразы вроде: «Здесь никого нет, перестань паниковать!»), необходимо выслушивать, проявлять заботу. Говорить простыми фразами, сообщать, что ребенок в безопасности, вы заботитесь о нем.
- В случае возникновения дрожи - попросить не сдерживать её, так как это естественный способ выхода накопившегося напряжения.
- - нужно постараться сохранить привычный для ребенка образ жизни (время еды, время сна, семейные традиции, место жительства, школа, класс, дополнительные занятия и т.д.);
- - постараться оградить детей от информации, передаваемой в СМИ, если событие имело общественный резонанс;
- в случае, если оградить от информации не получается, обсуждать увиденное и услышанное ребенком, обращать внимание на критическое восприятие информации

- - если ребенок сам начинает разговор о произошедших событиях, задавать конкретные вопросы - давать честные ответы, но на доступном для его понимания языке, разрешать ребенку говорить о переживаниях, связанных с произошедшими событиями тогда, когда этого ему захочется;
- при потребности ребенка рассказать о пережитом событии или последующих впечатлениях, выслушивать доброжелательно, с вниманием и заботой, давать ему высказаться до конца, не осуждать, не перебивать и не пытаться сменить тему. Помочь выразить возникающие чувства.
- - поощрять выражение ребенком собственных чувств через игру или рисунки: такой способ является более подходящим для детей рассказать о том, что они пережили;
- Помочь ребенку включиться в обычную жизнь: вернуться к общению с обычным окружением, к дополнительным занятиям, обычному уровню физической активности
- - внимательно следить за изменениями в поведении ребёнка: если что-то насторожило, то немедленно обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Например, нарушения сна, аппетита, чрезмерная замкнутость, заторможенность, немотивированная агрессия и т.п.
- - открыто выражать свои собственные переживания
- Использовать возможности помочь телесному расслаблению ребенка: водные процедуры (теплая ванна, душ), обучение глубокому дыханию
- При достаточном уровне активности ребенка – прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, совместные походы в кино, кафе и т.д.

Как понять, что ребенку нужна помощь специалиста – психолога?

Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят произошедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", на это обязательно нужно обратить внимание. Так же могут быть повторяющиеся, навязчивые воспоминания о событии. Страхи – конкретных мест, людей, одетых определенным образом, страх оставаться одному, открывать двери, выходить из дома и т.п. Подобные модели поведения нормальны сразу же после события и помогают ребенку справиться. Однако если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, что стоит обратиться за профессиональной помощью. - замкнутое, отстраненное поведение, отказ от действий, связанных с общением, потребность в обсуждении психотравмирующего события;

На какие симптомы необходимо обратить внимание

- агрессивность, раздражительность (особенно по отношению к родителям и значимым взрослым);
- трудности в выполнении ежедневных обязанностей;
- головные или желудочные боли, расстройство стула, нарушения сна (на соматическом уровне);
- регressive проявления: недержание мочи, сосание пальца, отказ спать одному (на поведенческом уровне).
- агрессивное, деструктивное поведение;
- протестные реакции, поиск эмоционально заряженных (рисковых) ситуаций;
- демонстрация безразличия, отчужденности от дружеской компании; головные боли, трудности концентрации внимания (на соматическом уровне);
- затруднения в учебной деятельности (на поведенческом уровне).
- проявления стрессовых реакций такие же, как и у взрослых.
- регресс (потеря уже сформировавшихся норм поведения - сидение на полу, отказ от гигиенического ухода за собой);
- нарушение межличностных отношений с окружающими:
- манипулятивное поведение с целью получения вторичной выгоды;
- социальная дезадаптация;

- переоценка своих жизненных планов и целей

Куда обратиться за помощью?

В настоящее время школу сопровождают специалисты городской психологический центр «Ресурс» (843)554-74-09 и Центр «Росток» 56 33 516. Существует возможность анонимной бесплатной психологической консультации по телефону. В городе работает служба психологической помощи «Детский телефон доверия». Звонить могут как дети, так и родители, по вопросам, как связанным с произошедшей ситуацией, так и по любым другим вопросам, связанным с воспитанием, взаимоотношениями со сверстниками и в семье, возрастным и индивидуальным особенностям детей. Номер городского телефона доверия 277000000., ежедневно с 9 до 21-00. Номер телефона доверия, работающего под единым общероссийским номером – 8 800 2000 122, работает круглосуточно.