

**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 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.

**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 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.

***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 эти реакции наблюдаются
длительный
период времени,
прошедшего после
травматического события,
обратитесь к специалисту!!!**



Как Вы можете помочь своему ребенку:

- 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;
- 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.
- Если ребёнок в игре воспроизводит увиденные негативные события, не следует этого опасаться. Это один из способов отреагирования психологической травмы.

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 ребёнка зависит от Вашего душевного равновесия.



Мы всегда рады Вам помочь!

Наш адрес: г.Казань, ул.Октябрьская, д.8

Телефон: 563-31-27

Время работы:

Понедельник	9.00-18.00
Вторник	9.00-18.00
Среда	9.00-18.00
Четверг	9.00-18.00
Пятница	9.00-16.45

Государственное автономное
учреждение
социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения в городском
округе «город Казань»
Отделение социальной помощи
семье и детям
(Ново-Савиновский район)

КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ?



*практическое руководство
для родителей*

Казань, 2022г.