

## Как помочь ребенку?

### Рекомендации вожатым, воспитателям

- Создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может делиться своими чувствами.
- Внимательно следите за тем, чтобы не смешивать собственные потребности и потребности ребенка, чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться ребенку.
- Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка.
- Стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажите ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.



### РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЕ И СТРЕССОВЫЕ СОБЫТИЯ

Симптомы	Первый шаг помощи
<b>Возраст 3-7 лет</b>	
1 Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, пищи, возможности играть и/или рисовать.
2 Генерализованный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
3 Познавательные трудности (ребенок не понял, что угроза исчезла)	Повторные конкретные разъяснения ожидаемых событий
4 Трудности распознавания собственных беспокойств	Знакомство с эмоциональными названиями общих реакций.
5 Недостаточность вербализации – элективный мутизм, повторяющиеся невербальные проигрывания травмы, немые вопросы	Помощь в вербализации общих чувств и жалоб (ребенок еще не в состоянии воспринимать свои чувства по отдельности)
6 Приписывание магических свойств воспоминаниям о травме	Отделение травмы от вещественных напоминаний (дома, ящика для игрушек...)
7 Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно – в темноте)	Поощрение рассказов о них родителям и воспитателям.
8 Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей)	Обеспечение постоянной заботы и ухода (например, заверения, что он будет встречен из детского сада /школы).
9 Регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, лепетная речь)	Переносимость взрослых к этим временным проявлениям.
10 Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть.	Объяснения физической реальности смерти.

#### Симптомы

#### Первый шаг помощи

**Возраст 8-11 лет**

1	Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной	Помощь в выражении скрытых переживаний событий	добно тому, что бывает у взрослых)	тия; связанных с ним чувств и реалистического видения того, что было возможно	
2	Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве	Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог предупреждении их генерализации.	2	Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций; страх казаться ненормальным	Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников
3	Пересказы и проигрывания событий (травматические игры); познавательные искажения и обсессивная детализация.	Разрешение говорить и играть; разбор искажений, знания о нормальности чувств и реакций.	3	Посттравматические срывы (например, использование наркотиков, алкоголя, делинквентное поведение, сексуальные загулы)	Помощь в понимании того, что такое поведение – попытка блокировать свои реакции на событие и заглушить гнев
4	Страх быть подавленным своими переживаниями	Стимуляция выражения страха, гнева, печали и т.д., в поддерживающем присутствии взрослого, чтобы предупредить чувство захваченности переживанием	4	Опасные для жизни правила; саморазрушающее или виктимное поведение	Обращение к побуждениям к такому поведению с острыми последствиями; увязывание их с импульсивностью, ведущей к агрессии
5	Нарушения концентрации и обучения	Стимуляция сообщать родителям и учителям, когда мысли и чувства мешают учебе	5	Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
6	Нарушение сна (плохие сны, страх спать одному)	Поддержка в рассказах о снах, объяснения – почему бывают плохие сны	6	Желания и планы мести	Выслушать имеющиеся планы; обратиться к реальным последствиям их исполнения; поощрять конструктивные альтернативы, способные уменьшить чувство посттравматической беспомощности
7	Забота о своей и других безопасности	Помочь поделиться беспокойством, успокоить реалистической информацией	7	Радикальные изменения жизненных установок, влияющие на формирование идентичности	Связь установки изменений с влиянием травмы
8	Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм)	Помощь в совладании с переживаниями с апелляцией к самоконтролю (например, сказав: «Наверное, это тяжело – чувствовать себя таким сердитым»)	8	Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (например, уход из школы или брак, или нежелание жить в доме)	Поощрение отсроченных реакций, чтобы дать время на осмысление своих реакций на травму и переживания горя
9	Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения			
10	Пристальное внимание к реакциям и выздоровлению родителей, страх расстроить родителей своими тревогами	Предложение встреч с детьми и родителями, чтобы помочь детям дать знать родителям – что они чувствуют			
11	Забота о других жертвах и их семьях	Поощрение конструктивных действий в интересах пораженных и погибших			
12	Страх и чувство изменчивости, вызванными собственными реакциями горя; страх призраков	Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что он делал в трудный момент			

### Как помочь ребенку?

- | <b>Симптомы</b>             | <b>Первый шаг помощи</b>            |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| <i>Подростковый возраст</i> |                                     |
| 1                           | Взгляд со стороны, стыд и вина (по- |
- Побуждение к обсуждению собы-
  - Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
  - Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка.



Например: "Ты боишься, что...". Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

- Не уставайте уверять ребенка: "Мы вместе. Мы заботимся о тебе". Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: "Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит".
- Не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

#### **Что вы можете сделать для себя:**

- помните, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
- позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать от утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значения;
- когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;
- постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдыхать;
- избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
- физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;
- говорите с людьми. Разговор – средство лечения;
- принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
- регулярно встречайтесь со специалистом (психолог, врач) или "группой поддержки";
- обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

ГБОУ РО «Областной  
центр психолого-педагогической  
реабилитации и коррекции»  
тел. (863) 264-17-92

## **РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЕ И СТРЕССОВЫЕ СОБЫТИЯ**

<b>Симптомы</b>	<b>Первый шаг помощи</b>
<b>Возраст 3-7 лет</b>	
1 Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, пищи, возможности играть и/или рисовать.
2 Генерализованный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
3 Познавательные трудности (ребенок не понял, что угроза исчезла)	Повторные конкретные разъяснения ожидаемых событий
4 Трудности распознавания собственных беспокойств	Знакомство с эмоциональными названиями общих реакций.
5 Недостаточность вербализации – элективный мутизм, повторяющиеся невербальные проигрывания травмы, немые вопросы	Помощь в вербализации общих чувств и жалоб (ребенок еще не в состоянии воспринимать свои чувства по отдельности)
6 Приписывание магических свойств воспоминаниям о травме	Отделение травмы от вещественных напоминаний (дома, ящика для игрушек...)
7 Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно – в темноте)	Поощрение рассказов о них родителям и воспитателям.
8 Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей)	Обеспечение постоянной заботы и ухода (например, заверения, что он будет встречен из детского сада /школы).
9 Регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, лепетная речь)	Переносимость взрослых к этим временным проявлениям.
10 Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть.	Объяснения физической реальности смерти.
<b>Симптомы</b>	
<b>Первый шаг помощи</b>	
<b>Возраст 8-11 лет</b>	
1 Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной	Помощь в выражении скрытых переживаний событий
2 Специфические страхи, запуска-	Помощь в идентификации и выраже-

	емые воспоминаниями или пре- быванием в одиночестве	нии воспоминаний, тревог предупре- ждении их генерализации.	хов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций; страх ка- заться ненормальным	способность переживать такой страх – признак взрослости; поощ- рение понимания и поддержки в среде сверстников
3	Пересказы и проигрывания со- бытий (травматические игры); познавательные искажения и обсессивная детализация.	Разрешение говорить и играть; разбор искажений, знания о нормальности чувств и реакций.		
4	Страх быть подавленным своими переживаниями	Стимуляция выражения страха, гнева, печали и т.д., в поддерживающем при- сутствии взрослого, чтобы предупре- дить чувство захваченности пережива- нием	3 Посттравматические срывы (напри- мер, использование наркотиков, ал- коголя, делинквентное поведение, сексуальные загулы)	Помощь в понимании того, что такое поведение – попытка блоки- ровать свои реакции на событие и заглушить гнев
5	Нарушения концентрации и обу- чения	Стимуляция сообщать родителям и учителям, когда мысли и чувства ме- шают учебе	4 Опасные для жизни правила; само- разрушающее или виктимное пове- дение	Обращение к побуждениям к тако- му поведению с острыми послед- ствиями; увязывание их с импуль- сивностью, ведущей к агрессии
6	Нарушение сна (плохие сны, страх спать одному)	Поддержка в рассказах о снах, объяс- нения – почему бывают плохие сны	5 Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудно- стей в отношениях со сверстника- ми и семьей
7	Забота о своей и других безопас- ности	Помочь поделиться беспокойством, успокоить реалистической информаци- ей	6 Желания и планы мести	Выслушать имеющиеся планы; обратиться к реальным послед- ствиям их исполнения; поощрять конструктивные альтернативы, способные уменьшить чувство посттравматической беспомощно- сти
8	Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм)	Помощь в совладании с переживания- ми с апелляцией к самоконтролю (например, сказав: «Наверное, это тя- жело – чувствовать себя таким серди- тым»)	7 Радикальные изменения жизненных установок, влияющие на формиро- вание идентичности	Связь установки изменений с вли- янием травмы
9	Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытан- ные во время события телесные ощу- щения	8 Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (например, уход из школы или брак, или нежелание жить в доме)	Поощрение отсроченных реакций, чтобы дать время на осмысление своих реакций на травму и пере- живания горя
10	Пристальное внимание к реакци- ям и выздоровлению родителей, страх расстроить родителей сво- ими тревогами	Предложение встреч с детьми и роди- телями, чтобы помочь детям дать знать родителям – что они чувствуют		
11	Забота о других жертвах и их семьях	Поощрение конструктивных действий в интересах пораженных и погибших		
12	Страх и чувство изменчивости, вызванными собственными ре- акциями горя; страх призраков	Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что он делал в трудный момент		

### Симптомы

### Первый шаг помощи

#### *Подростковый возраст*

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Взгляд со стороны, стыд и вина (по-<br>добно тому, что бывает у взрослых) | Побуждение к обсуждению собы-<br>тия; связанных с ним чувств и ре-<br>алистического видения того, что<br>было возможно |
| 2 | Тревожное осмысление своих стра-  | Помощь в понимании того, что   |