

## Первая помощь ребенку в кризисной ситуации



### Как помочь ребенку преодолеть кризисную ситуацию?

Рекомендации Дзюман Е.М., старшего преподавателя кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет».

### Первая помощь ребенку в кризисной ситуации (рекомендации родителям)

Кризис - это состояние, в котором человек воспринимает происходящее или ситуацию как непреодолимую тяжесть. Это ситуация, в которой превышаются возможные силы человека приспособиться к ситуации, и в которой нет возможности разрешить проблему обычными способами. Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь (полиции, скорой помощи и др.), случаи самоубийства или смерти, насилия среди сверстников и другое.

#### Реакция ребенка на кризисную ситуацию

- Многих родителей беспокоит то, как дети реагируют на кризис или несчастный случай, и при этом они не знают, как помочь. В кризисной ситуации чаще всего меняется поведение ребенка, это может выражаться в возвращении к поведению, которое было характерно ребенку на более ранних возрастных этапах (регрессия).
- Очень важно отметить (знать), что в большинстве случаев это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.
- Дети «перерабатывают» травму медленнее, чем взрослые; реакция на травму зависит от возраста ребенка и его особенностей развития.

### От рождения до 2-х лет

- Высокий уровень тревожности ребенок может выражаться в плаче, кусании, бросании предметов, сосании пальца и в возбужденном поведении.
- Если ребенок пережил травму в этом возрасте, то позднее могут остаться неосознанные воспоминания о травматической ситуации (в основном, на эмоциональном уровне).

### 2-х – 6-ти летние дети

- Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
- Можно наблюдать тревожную, усиленную привязанность к родителям или опекунам;
- Могут стать несамостоятельными;
- Любые изменения в повседневной жизни могут воспринимать как угрозу для своей безопасности;
- Может усилиться склонность к скрытности, возможны нарушения сна, ночные кошмары;
- Хотя в этом возрасте дети не могут еще понять, что такое смерть, травматические синдромы у них могут появиться быстрее, чем у взрослых.

### 6-ти – 10-ти летние дети

- Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
- Могут уменьшиться способности к концентрации;
- Могут появиться радикальные изменения в поведении ребенка;
- Могут начать фантазировать о произошедшем со «спасением» в конце;
- Может усилиться склонность к скрытности;
- Могут возникать трудности в контроле своего поведения;
- Может проявиться поведение, которое было характерно ребенку в более раннем возрасте.

### 10-ти – 12-ти летние девочки, 12-ти – 14-ти летние мальчики

- В отношениях могут вести себя по-детски (инфантильно);
- Могут выражать сильную злость на нечестность произошедшего;
- Могут выражать беспокойство или эйфорию по поводу выживания;

- Могут увидеть символическое значение (знаки) происходившего до несчастья и присоединить символические причины выживания после несчастного случая;
- Могут подавлять свои мысли и чувства, чтобы избежать конфронтации с несчастьем;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.

#### 12 / 14-ти – 18-ти летние юноши и девушки

- Могут чувствовать злость, стыд, предательство и выражать эти чувства через «дурашливое» поведение в школе;
- Выживание может формировать у них «чувство бессмертия»;
- После травмы часто продуманны и осторожны в своих реакциях к другим;
- Могут возникнуть нарушения сна и приема пищи;
- Может проявиться депрессия;
- Могут терять контроль над своими импульсами, и, таким образом, стать угрозой для себя и других;
- Могут начать употреблять алкоголь и наркотические вещества;
- Боязнь того, что несчастье может повториться, может изменять видение своих перспектив в будущем;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.
- Молодые люди в этом возрасте могут критически оценивать как свое поведение, так и поведение других людей. Их реакции схожи с посттравматическими реакциями взрослых людей.

#### **Как помочь ребенку преодолеть кризисную ситуацию (рекомендации для родителей)**

- В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.
- Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позволяйте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
- Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.

- Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».
- Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.
- Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.
- Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.
- Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.
- Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

- Чувство защищенности и принадлежности дома, в школе, в обществе;
- Другие поддерживающие взрослые в жизни ребенка, не считая родителей;
- Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
- Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!
- Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
- Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи

профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.

- Не допускайте хранение оружия в доступных для детей местах.
- Не устанавливайте в комнате ребенка телевизор. Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
- В обсуждениях и разговорах, используйте примеры из литературы и искусства.
- Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
- Узнайте, проводятся ли в школе занятия по профилактики безопасности, учат ли детей как справляться со злостью, спокойно решать конфликтные ситуации, искать выход из кризисных ситуаций, уживаться с другими, не смотря на их национальную, культурную, религиозную принадлежность. Убедитесь, что в школе существует план действия в кризисной ситуации, который предусмотрен не только для выхода из самой ситуации, но и для ее профилактики.
- Добровольно сотрудничайте со школьными или общественными программами по вопросам безопасности.
- Поддерживайте представителей законодательства, в приоритете которых духовное здоровье детей и различные профилактические программы.
- Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.

**ВАЖНО!** Принцип простой: если мы больше знаем о несчастных случаях и видах как себя защитить, то лучше можем действовать и верить своим силам и возможностям других, для того, чтобы справиться с ситуацией. Если сами внутренне подготовимся, ситуация покажется известной. Более того, если проблема появится мы вспомним, что уже думали о возможных решениях, и таким образом, не будем подвержены дополнительному стрессу.

- Каждой семье можно выработать свой план возможных кризисных ситуаций, беря во внимание конкретные жизненные обстоятельства.
- Подумайте, какие возможные неурядицы и кризисные ситуации могут угрожать семье.

- Проговорите с членами семьи эти ситуации, и как каждый может в них себя вести.
- Придумайте последовательность действий в возможных кризисных ситуациях и научите действовать других членов семьи.
- Дайте каждому члену семьи возможное задание – это поможет не растеряться в ситуации и искать выход.
- Важно, чтобы члены семьи знали, где могут находиться защитные приспособления необходимые в кризисной ситуации. Решите, кто будет ответственным за порядок хранения и содержания необходимого предмета.
- Узнайте сами и научите детей, где дома находятся электрические и газовые щиты, в каких случаях их надо выключать и как это делать.
- Подготовьте список телефонных номеров организаций, в которые можно обратиться в непредвиденных ситуациях. Дети должны знать, куда звонить в конкретных кризисных ситуациях (скорая помощь, полиция).
- На видном месте напишите, как в необходимом случае найти других членов семьи (номера телефонов, место работы).
- Договоритесь, к кому из соседей ребенок может обратиться, если не удастся найти членов семьи.
- Решите, где безопасный выход, на случай эвакуации из дома.
- Решите, где будет место встречи семьи в кризисном случае (тревога увеличивается, когда рядом нет семьи). Каждому случаю надо выбрать одно место встречи недалеко от дома, и второе поблизости.
- Очень важно сотрудничество с соседями – включите их, переговорите возможные кризисные ситуации и согласуйте план действий.
- И самое важное – вместе попробуйте в действии «кризисный план». Время от времени каждому члену семьи важно освежить в памяти детали плана.

## **Первая помощь в кризисной ситуации (рекомендации педагогам)**

- Помните, для ребенка совершенно нормально быть расстроенным и проявлять чувства, касающиеся того, что с ним случилось
- Осторожно установите телесный контакт с ребенком. Возьмите его за руку или похлопайте по плечу.
- Займите положение на том же уровне, что и ребенок. Не поворачивайтесь к ребенку спиной.
- Не прикасайтесь к голове или иным частям тела.
- Успокойте ребенка.
- Дайте ребенку выговориться. Отвечая на его вопросы сообщайте только верные сведения, давайте только верные ответы
- Скажите ребенку, что вы останетесь с ним. В случае расставания найдите себе замену.
- Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.
- Будьте готовы вообще не говорить. Ребенку может быть достаточно того, что вы рядом.