

Полезные контакты специалистам СППС

Психологическая помощь		
Детская телефонная линия	8 801 100 16 11	бесплатно, анонимно, круглосуточно
«Телефон доверия» для детей и подростков	+375 17 263 03 03	анонимно, круглосуточно
Республиканский центр психологической помощи	<u>+375 17 300 10 06</u>	анонимно, с 09.00 до 18.00, с понедельника по пятницу
Центры дружественные подросткам	junior.medcenter.by	информация о всех центрах, дружественных подросткам, которые оказывают психологическую помощь бесплатно, анонимно и конфиденциально

Источник: <https://www.unicef.by/press-centr/395.html>

Детские страхи как реакция на стрессовые события

Детские страхи – это та проблема, с которой рано или поздно сталкивается почти любой родитель. Даже мы, взрослые, чего-то боимся. Часто очень эмоционально делимся друг с другом своими переживаниями, подчас забывая, что рядом с нами наши дети. Они же быстро улавливают наше состояние: тревогу, неуверенность, напряжение, волнение, страх.

Чем меньше лет ребенку, тем легче появляются страхи, вызванные различными обстоятельствами, предметами, событиями. Каждому периоду жизни ребенка присущ свой перечень страхов. Такие страхи называют возрастными. Однако, дети, пережившие нечто ужасное, могут начать бояться того, чего не боялись раньше. Как правило, дети верят в то, что их родители — вездесущие и всемогущие, а поэтому защитят их от любых несчастий. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности. Но после травматических событий эта вера уже не является такой непоколебимой. Без нее ребенку гораздо страшнее жить в этом мире, и вполне обычные вещи могут напомнить о бедствии: дождь, машины скорой помощи, шумные люди, резкие звуки, звуки праздничного салюта, испуганное выражение лица. Вы не виноваты: это вина пережитого стресса.

- **Объясняйте, что произошло.**

В отличие от взрослых, дети выражают свою реакцию не словами, а поведением. Поэтому они очень нуждаются в рациональном объяснении того, что с ними происходит. Детям трудно понять, что они не могут заснуть ночью из-за того, что в нескольких метрах от них взорвалась ракета. Им надо объяснить эту связь, рассказать, что испугались не только они, но и взрослые, и что этот страх не всегда проходит сразу.

- **Слушайте ребенка**

Если ребенок рассказывает вам о своих страхах, не пытайтесь сменить тему разговора. Говорите с детьми о страхах, но не навязывайте им собственные тревоги: позвольте ребёнку говорить и просто побудьте слушателем. Задавайте вопросы, не перебивайте и не обесценивайте страхи.

- **Не забываем о чувствах**

Очень часто мы сталкиваемся с желанием сделать вид, что ничего не происходит. Лучше описать чувства детей словами, назвать их, объяснить, что чувствовать это нормально. Важно говорить друг с другом, спрашивать о самочувствии, интересоваться, чем можно помочь и чем хотелось бы заняться.

Такие вещи помогут разрядить обстановку, создать ощущение психологически безопасного пространства.

- **Что делать взрослым?**

Говорите ребенку о том, что вы все сделаете, чтобы защитить его. Если что-то напоминает ему о пережитом, и он думает, что это повторится снова, помогите понять разницу между тем, что происходит сейчас (дождь или резкий звук), и тем, что происходило во время бедствия. Если ребенок говорит о монстрах, помогите изгнать их: «Убирайся, чудовище! Не пугай мою девочку (мальчика). Вон отсюда! Я сейчас накричу на монстра — и он уйдет.» Ребенок еще не может оценить, действительно ли вы можете его защитить, но так вы сами напомните себе обо всем, что можете сделать для вашей совместной безопасности. Иногда дети боятся, что с вами что-то случится. Такие страхи могут быть и у вас. Это естественная реакция для тех, кто пережил опасность. Если вы не были с ребенком во время бедствия, его страхи могут быть еще сильнее. Старайтесь чаще говорить о том, что вам сейчас ничего не угрожает. Если опасность все же существует, расскажите, что прилагаете много усилий, чтобы ее избежать, что есть много других людей, готовых прийти вам на помощь. Подумайте о тех, кто сможет позаботиться о ребенке, если с вами действительно что-то случится. Это поможет вам меньше волноваться. Постарайтесь делать как можно больше позитивного вместе, чтобы отвлечься от тревожных мыслей.

- **Что еще нужно делать?**

Самый эффективный способ – продолжать нормально функционировать и в состоянии опасности. По возможности нужно соблюдать обычный режим: вставать в привычное время, одеваться, чистить зубы, готовить завтрак. Дети особенно чувствительны к четкому распорядку дня, но он поможет и взрослым. Достаточно раз в час посмотреть новости, постоянное внимание к ним просто парализует, ведь кроме этого вы ничего не можете делать. Гораздо важнее приготовить обед, убрать квартиру, поиграть с детьми.

Вам, уважаемые родители, следует помочь ребенку преодолеть страхи. Нельзя наказывать ребенка за то, что он боится, стыдить его и называть «трусом».

В первую очередь, помните, что страх – нормальная и неотчуждаемая от жизни человека эмоция. Запрещая ребенку бояться, вы запрещаете ему чувствовать. Словами “не бойся”, “мужчины не должны бояться” и т.д. - вы не помогаете, а загоняете страх внутрь, лишаете детей возможности обсуждать эмоциональные проблемы, которые их волнуют.

Поддерживающее поведение повысит степень взаимопонимания между вами и вашим ребёнком. Тем более, помимо страха, существуют и другие, положительные эмоции, которыми в будущем ребёнок с удовольствием поделится с вами, если будет уверен, что его слышат даже во время рассказов о своих отрицательных эмоциях.

Из источника: <https://www.unicef.by/press-centr/400.html>

Люди, ставшие свидетелями насилия, могут испытывать тяжелые переживания – растерянность, непонимание, дезориентацию, боль, страх и чувство бессилия. С последствиями психологической травмы даже взрослому человеку справиться нелегко, но особенно тяжело приходится детям – ведь у них меньше сил, знаний и жизненного опыта.

Что делать?

В первую очередь взрослым важно самим стабилизировать свое эмоциональное состояние. Осознайте, какие чувства вы испытываете. Вы имеете право их испытывать, это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

- ✓ Снимите мышечное напряжение – поочередно напрягайте до предела и расслабляйте все группы мышц, стараясь почувствовать тепло при расслаблении. Если в теле есть дрожь – не пытайтесь ее унять, наоборот, усильте – потрясите руками, ногами, будто стряхивая с них воду.
- ✓ Если есть возможность - выпейте воды, примите удобную устойчивую позу, сядьте, обопритесь на спинку стула, поставьте ноги на землю всей стопой.
- ✓ Используйте дыхательные техники, чтобы успокоиться. Глубоко вдыхайте воздух через нос, задействуя диафрагму («дышите животом»), и медленно выдыхайте через рот. Главное правило – время выдоха должно быть длиннее примерно в два раза, чем время вдоха.

Как помочь ребенку и поддержать его?

Малыши-дошкольники знают, что не могут сами себя защитить и испытывают беспомощность. Родители в такой ситуации становятся первыми помощниками, ребенку очень важно знать, что они его всегда защитят.

- ✓ Отведите ребенка в безопасное место и успокойте его, поддерживайте телесный контакт - возьмите на руки, обнимите, посадите к себе на колени.
- ✓ Дайте ему возможность отдохнуть, умыться, поесть и попить.
- ✓ Заверьте ребенка, что вы и другие взрослые его не оставите и защитите, что ничего плохого с ним не случится.
- ✓ Постарайтесь узнать о страхах ребенка – выслушайте, если он говорит, или поощряйте делиться своими эмоциями: «Возьми меня за руку, если тебе страшно. Так я смогу узнать, что ты хочешь мне что-то сказать».
- ✓ Не уставайте объяснять, что все закончилось, что сейчас опасности нет. Убедитесь, что ребенок вас слышит и понимает.
- ✓ Следите за тем, чтобы ребенок случайно не услышал о ваших страхах и переживаниях, когда вы рассказываете о них другим людям.
- ✓ Предложите порисовать или поиграть. Если ребенок рисует или отыгрывает травматичное событие – включите позитивные элементы, например, появление супергероя, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.
- ✓ Старайтесь избегать контакта детей с вещами, которые могут вызвать неприятное воспоминание. Следите, чтобы ребенок не узнал из СМИ или от других людей травмирующую его информацию.
- ✓ Если ребенку приснится кошмар – объясняйте разницу между сном и явью, скажите, что такое иногда случается после тяжелого события, но потом пройдет. После сна наступает новый день, где нет опасности.
- ✓ Не допускайте, чтобы кто-то стыдил или критиковал ребенка, если он боится, плачет или у него появляются регрессивные проявления – недержание мочи, желание посидеть на ручках, сосание соски или пальца.

Как помочь ребенку школьного возраста:

Понятная для возраста ребенка информация о происходящем поможет снизить уровень тревоги и стабилизировать состояние.

- ✓ После каждой фразы наблюдайте за реакцией ребёнка, отвечайте на вопросы, даже, если они вам кажутся глупыми, и они их повторяют по многу раз. Будьте терпеливы. Избегайте деталей, которые могут напугать.
- ✓ Делайте акцент на общей сплоченности и силе: «Очень много взрослых сейчас вместе все делают для нашей безопасности и готовы нас защитить».
- ✓ Напоминайте, что вы эмоционально и физически рядом, поддерживайте тактильный контакт – обнимайте, гладьте, держите за руку.
- ✓ Признайте чувства ребенка, говорите о них, дайте ему возможность выразить их любым способом – плакать, проявлять агрессию, грустить, замирать.
- ✓ Доносите мысль, что когда случаются страшные вещи, люди сильно переживают и это совершенно нормально. Любой человек может впасть в ярость, грусть или отчаяние. Нужно немного подождать, пока станет легче.
- ✓ Скажите, что произошедшее ужасно, и вы и другие взрослые все сделаете для того, чтобы такое не повторилось и он жил в безопасном мире.
- ✓ Делайте акцент на том, что вы справились с ситуацией, что ребенок сильный и смелый, как супергерой, что теперь вы в безопасности.
- ✓ Предложите нарисовать рисунок победы «добра» над «злом».
- ✓ Помогите снять мышечное напряжение с помощью игр, об этом можете почитать здесь.
- ✓ Ребенок должен находиться в безопасном месте и со взрослым, которому он доверяет.
- ✓ Пропишите правила безопасности, если ребенок остается дома один (не открывать чужим дверь, кому звонить, если родителей долго нет дома).

- ✓ Любое видео со сценами насилия, информация о применении насилия для ребенка недопустимы.
- ✓ Соорудите «коробочку проблем», куда ребенок может складывать записки о том, что его волнует. Перечитывайте и вместе находите ответы на вопросы.

Подросткам важно знать, где искать проверенную информацию, и быть полезными, знать, что они могут сделать сами для других людей и улучшения ситуации.

- ✓ Создайте условия для выражения чувств, помогите понять, что его чувства нормальны. Скажите: «Я чувствовал(а) себя так же. Я боялся (лась) и чувствовал (а) беспомощность».
- ✓ Поощряйте больше общаться с друзьями и близкими.
- ✓ Поддерживайте конструктивное стремление подростков помогать другим и помогите найти подходящие занятия, в которых они могут проявить свою силу и ответственность.
- ✓ Вы должны быть убеждены в том, что они в безопасности. Для этого важно создать временные правила, пока ситуация не нормализуется – когда и куда можно идти, что можно делать, как выходить на связь, проговорить слова - пароли для разных ситуаций.
- ✓ Скорректируйте чувство чрезмерной ответственности и вины: объясните, что действительно можно сделать, а что – нет. «Многие взрослые чувствуют себя так же, как ты, они раздражаются и винят себя в том, что больше ничего не смогли сделать. Но никто из нас не виноват в этом».
- ✓ Помогите подростку понять, что несдержанное поведение является очень опасным способом выражения чувств (например, гнева) в первую очередь для него самого. Ведь проблему это никак не решит, а ему навредит, и придется справляться еще и с последствиями рискованного поведения.
- ✓ Объясняйте прямо и честно: «Когда случаются такие события, все люди испытывают страх, гнев, выходят из себя и даже хотят отомстить и самим проявлять насилие. Такие изменения в установках людей случаются часто. Сейчас тебе не верится, но

через какое-то время мы все вернемся к нашей привычной жизни и взглядам».

- ✓ Будьте внимательны к состоянию ребенка, отслеживайте тревожные признаки и в случае необходимости обращайтесь к специалистам.

Чеклист: 48 маркеров стресса у вашего ребёнка

Дошкольный и младший школьный возраст (3-7 лет)

- нарушения сна: тяжелое засыпание, частое просыпание, кошмары;
- энурез, энкопрез, боли в животе;
- усилившиеся страхи, нервозность, перепады настроения;
- плач при изменении обстоятельств или появлении новых людей;
- тревожная привязанность (цепляние, отказ побыть без родителей);
- появившиеся дефекты речи, отказ от речи;
- тревога, связанная со смертью, ожидание, что умершие могут напасть;
- агрессивность, завышенные требования к окружающим;
- познавательные трудности, нарушения общения;
- приписывание воспоминаниям мистических свойств;
- трудности в осознании причин своего беспокойства;
- беспомощность и пассивность в привычной деятельности;
- повторяющиеся проигрывания неприятного события;
- возрастной регресс (сосание соски, пальца, лепет);
- гиперактивность или же, наоборот, отсутствие активности;
- трудности адаптации к детским учреждениям.

Младший школьный и ранний подростковый возраст (8-11 лет)

- ночные кошмары, трудности с засыпанием, отказ идти спать;
- боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула, частое мочеиспускание, жалобы на боли в сердце;
- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- специфические страхи (своих переживаний, призраков, привидений);
- нарушения концентрации внимания, памяти, быстрая утомляемость;
- трудности в учебе, падение успеваемости, несмотря на старание;
- пересказы и проигрывание травматических событий, искажение их картины и навязчивая детализация;
- забота о безопасности своей и других, озабоченность здоровьем;
- перепады настроения, агрессия, безрассудное поведение, негативизм;
- продолжительные капризы и вызывающее поведение, частая ложь;
- самоповреждающее поведение;
- нежелание идти в школу или гулять с друзьями, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности – тики, появившиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повышенный аппетит и сонливость.

Подростковый возраст и ранний юношеский возраст (12-17 лет)

- нарушение сна, головные боли, тремор, тики;
- стыд и чувство вины;
- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- частые приступы паники, страх находиться одному;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- резкие изменения в межличностных отношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь, половая распущенность, прогулы школы, побеги из дома.

Все эти симптомы не должны оставаться без внимания. Ребенку очень важны ваши участие, забота и тепло. Если он не может попросить у вас помощи и эмоциональной поддержки, предложите ее сами. Будьте искренними, внимательно слушайте ребенка, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Например: «Что с тобой случилось в последнее время? К кому твои проблемы имеют отношение?». Оцените глубину эмоционального кризиса. Задавайте вопросы о самочувствии, спрашивайте, что вы можете для него сделать. Внимательно отнеситесь к даже самым незначительным жалобам. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить. Спросите, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, предложите свои способы изменения ситуации.

Если вы заметили один из следующих признаков:

- интерес и фантазии на тему смерти и желания уйти из жизни;
- размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен;
- попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к вам, внезапные выражения благодарности различным людям за помощь;
- приведение всех дел в порядок;
- дарение своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям.

Не оставляйте ребенка одного и немедленно используйте все возможные способы помочь ему избавиться от подавленного настроения и ощущения потери смысла жизни! Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться к специалистам, например в Республиканский центр психологической помощи <https://rcpp.by>, к специалистам социально-педагогической и психологической службы учреждения образования, социально-педагогические центры по месту жительства.

Источник: <https://www.unicef.by/press-centr/395.html>