Все дети переживают травматические события, причём на них воздействуют даже те, в которых они не принимали непосредственного участия. Например, просмотр репортажа с места террористического акта может оказать на ребёнка тяжелое, гнетущее впечатление и вызвать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают частые проявления агрессии, страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель). Реакция ребенка на травматическое событие (подавленность) зависит от: возраста, характера, степени тяжести и близости к ребенку травматического события, уровня поддержки семьи и друзей.

Особенно помогает поддержка от родителей во время и после травмы. Большинство детей приходит в себя в трудный период без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких.

**Практические рекомендации в** кризисной ситуации:

* **Следить за собственной реакцией на происшедшее**. Дети вырабатывают модели поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, воспитатели, учителя). Старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Можно поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.
* **Уделять ребенку больше внимания** – Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.
* **Говорить с ребенком на понятном ему языке** –в соответствии с возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. А умеренная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но, если он этого не хочет, не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.
* **Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации** –оградить от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий. Порой родители настолько захвачены драматическими событиями, что упускают, что возможно эти события могут увидеть и их маленькие дети. А у ребёнка потом ночные кошмары или тяжелые мысли.
* **Стараться поддерживать привычный распорядок жизни** – как заверение стабильности, безопасности, возможности управлять своей жизнью в привычном ритме. Поговорить с ребенком, что следует избегать излишних травматических или стрессовых новостей и ситуаций в будущем. Ели расстроился, поделиться своими переживаниями и вместе определить, что лучше предпринять, чтобы успокоиться.
* **Внимательно следить за проявлением любых признаков стресса** – Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью.
* **Быть особенно внимательными и чуткими с подростками, с симптомами стресса**, которые говорят или думают о самоубийстве, плохо едят или плохо спят, демонстрируют вспышки гнева... Подобные симптомы не проходят сами по себе, без профессионального лечения.
* **Не забывать о собственном душевном состоянии**, т. к. вы главный источник помощи и поддержки ребенка. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Если вам кажется, что психологической помощь необходима для вас или вашего ребенка – обращайтесь к специалистам.

**Как помочь ребенку?**

- 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.

- Многократно уверяйте ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе».

- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень

важны и целебны для ребенка в этот период.

- Укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию, пытаясь сделать его стойким, сильным, смелым. Старайтесь избежать чтение морали, наказаний в этот период.

- Уменьшить требования: быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования становятся для детей уже сверх требованиями (например, ничего не бояться), и временно планки снизить.

- Избегайте манипулирования ребенком, используя его любовь к вам. Не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

- В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

- Помогут пальчиковые игры, игровые массажики, игры с водой, даже простые переливания компота или чая, попить.

Полезно постучать кончиками пальцев.

Пальцы в гости приходили,

Тук, тук, тук- стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, там страшный зверь.

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 173

Буклет - памятка

**Практические рекомендации для родителей:
Как помочь ребенку после травматического события**

Подготовила

педагог-психолог вкк

Ключникова О.В.

 *Успокаивающие игры с пальчиками*

*Вращение пальчиками по ладошке*

1. Быстро пальчиком вращаем

И сильнее нажимаем.

Если долго так крутить,

Можно всех развеселить.

 **

1. Много мы писали нынче,

Утомился наш мизинчик.

Вот мизинчик, вот ладошка

Поиграем с ним немножко.

*Вращение выполнять всеми пальцами по очереди, большим, указательным, средним, безымянным, мизинцем.*