Памятка

по оказанию первой неспециализированной помощи детям, находящихся в посттравматическом состоянии (для родителей, педагогов, специалистов психологической службы).

Ни один человек не может избежать травматических событий (событий, которые он воспринимает как угрожающие его жизни и здоровью). Дети - особенно уязвимая возрастная категория к стрессовым событиям. Реакция на эти события имеет свою специфичность, свои эмоциональные, телесные и поведенческие проявления.

Ситуация массового перемещения граждан ЛНР, ДНР и Украины из зоны спецоперации на российскую территорию во многом определяется психологами как экстремальная, психотравмирующая.

!!! Взрослым нужно осознать, что измененные телесные ощущения, нехарактерные эмоциональные проявления и поведение ребенка, который встретился с травматической ситуацией, являются нормальной реакцией внутренней защиты от опасности. Это нужно организму для того, чтобы выжить.

Правило № 1

Все, что происходит с ребенком после перенесенной травматической ситуации, - это нормальная реакция нормальных людей на ненормальные события. Организм человека на травму реагирует так, что молниеносно включаются защитные рефлексы, переориентируясь в состояние тревоги (приложение 1).

Правила № 2

Реакция на психотравму у детей, как и у взрослых, с течением времени имеет свои закономерности, проходит определенные стадии (фазы) отреагирования. Первая помощь оказывается ребенку, учитывая его потребность и фазу течения посттравматического отреагирования.

Правило № 3

У детей процесс реагирования на стресс протекает иначе, чем у взрослых. Фазы отреагирования могут изменять свою очередность, не проявляться вообще, не иметь своих временнЫх границ.

Правило № 4

Уважайте ребенка, которому хотите оказать помощь, его ценность и его право реагировать на ситуацию так, как он реагирует.

**Правило № 5**

Реально оцените свое состояние, силы и профессиональные знания и навыки, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать (приложение 2).

**Правило № 6**

Используйте только те методы и средства, в которых вы уверены, и которые при любых обстоятельствах не принесут вреда.

**Правило № 7**

Если вы не уверены в своих силах и знаниях, то не отказывайте в помощи, а перенаправьте ребенка к педагогу-психологу (приложение 3)..

**Правило № 8**

Если вы чувствуете, что не готовы оказать ребенку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Ребенок всегда почувствует неискренность по позе, жестам, интонации, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

**Правило № 9**

Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд.

Рекомендации по оказанию первой помощи с учетом потребности ребенка

и фазы отреагирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КОГДА? | ЧТО С РЕБЕНКОМ? | НЕОБХОДИМО | НЕЛЬЗЯ! |
| ФАЗА 1 - «состояние замораживания», «шоковое состояние») | | | |
| во время и  сразу после травматического события | ощущение холода, потливость, ребенок дрожит | \* забрать ребенка с места событий;  \* дать возможность согреться (одеяло, теплая одежда, слабый теплый сладкий чай);  \* дайте почувствовать ребенку свое присутствие (поддерживающий разговор, доброжелательный физический контакт);  \* не демонстрируйте свою тревогу, волнение в присутствии ребенка;  \* заботьтесь о безопасности ребенка (отсутствие чувства безопасности и комфорта в этой фазе является угрожающим фактором для выживания). |  |
| ФАЗА 2 - возбуждение | | | |
| от нескольких минут до нескольких часов после травмирующих событий | физическое и психическое возбуждение (плач, крик, смех без причины, бесцельный бег, ребенок может не отпускать вас ни на шаг. | \* дайте ребенку чувствовать себя в безопасности;  \* не оставляйте ребенка одного;  \* старайтесь «выдержать» любое, даже самое невыносимое поведение ребенка;  \* в своих действиях старайтесь придерживаться темпа поведения ребенка, вместе двигайтесь с ребенком, разговаривайте внятно, громко с постепенным снижением громкости, что дает возможность утолять двигательную активность; будьте проводником и кормчим поведения ребенка;  \* позволяйте ребенку плакать, обнимать и даже цепляться за вас;  \*утешайте ребенка, всегда будьте рядом;  \* сохраняйте спокойствие | !!! никаких требований;  !!! никаких аргументов;  !!! никаких упреков;  !!! спрячьте свой страх и не демонстрируйте его детям. |
| ФАЗА 3 - отрицание, избегание | | | |
| часы - дни после события | \* ребенок уменьшает свою активность;  \* отрицает событие, которое повлекло нарушение, не хочет об этом говорить,  \* делает вид, что ничего не слышит, прячется;  \* нарушение сна, повышенная ранимость, раздражительность, злость на окружающих и на себя;  \* проявления страха;  \* некоторые дети постоянно играют в одну и ту же игру (это нормальное поведение ребенка, которое можно контролировать). | \* у ребенка есть настоятельная потребность в покое;  \* при возможности, чередуйте периоды дозированных разговоров о событии с периодами сознательного избегания такого общения (будьте осторожны: чрезмерно настаивая на упоминании события, вы можете углубить избегающее поведение, что может вызвать даже враждебное отношение к вам);  \* если избегающее поведение длится более недели, обращайтесь за помощью к психотерапевту |  |
| ФАЗА 4 - аналитическая | | | |
| часы – дни после события | \* стремление понять случившееся;  \* «критический анализ» травматических событий: поиск правды и смысла того, что произошло, стремление «предвидеть» последствия событий в будущем, «изменено» видение себя и мира;  \* осознание того, что «жизнь разделилось на «до» и «после»;  \* переживание пережитого опыта, воспроизведение его в играх, попытки в этих же играх найти выход;  \* вопросы о смысле жизни, страданиях, об их причинах и последствиях  (!!!: такое поведение ребенка должно насторожить взрослых, т.к. оно может вызвать суицидальные намерения!!!). | \* активно общайтесь с ребенком (разговаривайте, играйте, лепите, рисуйте). В играх можно делать попытки направлять контекст общения в травматическое событие. Будьте внимательны: ничего не делайте вопреки воле ребенка, при появлении волнения ребенка, «выходите» из травматических событий;  \* оберегайте ребенка от любого дополнительного стресса;  \* не позволять пребывать в состоянии бездействия;  \* понятным для возраста языком объясняйте все происходящее;  \* ребенок должен чувствовать постоянный контроль над ситуацией;  \* не скрывать, не общаться намеками, быть искренними и открытыми;  \* при необходимости обращайтесь к психологу | !!! не докучайте ребенку;  !!! будьте готовы слушать и выслушивать;  !!! не требуйте объяснений;  !!! не оказывайте давления. |
| ФАЗА 5 - проработка проблемы | | | |
| дни – недели после события | - отсутствие симптомов;  - при вспоминании о травматическом событии уже не возникает «травматической нагрузки»;  - ребенок спокойно может об этом рассказывать и его больше не переполняют негативные чувства из прошлых травматических событий;  - у ребенка не остается негативных убеждений о себе и о мире |  |  |

**ВНИМАНИЕ!!!**

**В случае тяжелого течения всех фаз отреагирования, при чрезмерной тревожности взрослых за состояние ребенка, при длительности симптоматики более четырех недель обращайтесь за помощью к специалисту (педагог-психолог, психотерапевт).**