

## Как Вы можете поддержать своего ребенка:

- Уделяйте ребёнку больше времени и внимания.
- Чаще проявляйте любовь - разговаривайте, вникайте в его проблемы, гладьте, обнимайте.
- Учитывая состояние ребенка, поговорите с ним о том, что произошло.
- Будьте правдивы. Скажите ему, что чувства, которые он испытывает - это нормальная реакция на сложившееся обстоятельство.
- Наблюдайте как ребенок играет. В случае, если ребёнок вновь и вновь проигрывает травматическую ситуацию, знайте, что это нормально, однако для контроля состояния ребенка обратитесь к психологу.
- Ребёнку важно почувствовать себя нужным, значимым, дайте ему поручение, с которым он справится.
- Придерживайтесь распорядка дня, это может помочь ребёнку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.
- В связи с пережитыми событиями у ребёнка могут возникать страхи, кошмарные сновидения. Перед сном посидите рядом с ним подольше, расскажите сказку или поговорите о чем-нибудь приятном, маленькому ребенку дайте любимую игрушку.

## Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

- Успокоиться самому.
- Быть рядом с ребенком. Для ребенка важно, чтобы в это время рядом с ним был значимый для него близкий человек, друг.
- Вести беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, поучительного тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и продолжить говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

## Куда можно обратиться, если Ваш ребенок нуждается в экстренной психологической помощи

Государственное бюджетное  
учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Ладо»



Свердловская область, г. Полевской,  
м-н Черemuшки, 24

телефон: 8 (34350) 5-77-87

Запись на первичный прием к  
специалистам Центра:

<https://centerlado.com/appointment/>

Электронная почта: [centerlado@yandex.ru](mailto:centerlado@yandex.ru)

Филиал

г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8

Телефон: 8-922-100-58-82

Электронная почта: [ladoekb@mail.ru](mailto:ladoekb@mail.ru)

Единый общероссийский телефон доверия  
8 800 2000122

Круглосуточная горячая линия на базе  
Федерального ресурсного центра  
Московского государственного психолого-  
педагогического университета (МГППУ)  
по оказанию психологической помощи для  
детей и взрослых  
8 800 6003114

Бесплатно Круглосуточно



Министерство образования  
и молодежной политики Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Ладо»



РОДИТЕЛЯМ  
Об оказании помощи  
и поддержки детям  
в кризисной ситуации

**Кризисная ситуация** — характеризует состояние, порождаемое проблемой, которую невозможно игнорировать, разрешить в короткое время, разрешить привычным способом.

### **Ситуации требующие оказания неотложной психологической помощи:**

- смерть близкого человека;
- попытка самоубийства;
- несчастный случай или серьезное заболевание ребенка или близкого ему человека;
- насилие по отношению к ребенку и близким ему людям;
- длительная неизвестность местонахождения близкого человека;
- негативная информационная волна, вследствие активного освещения в СМИ значимого события. И др.

### **Признаки кризисного состояния у ребенка**

**Физиологические** - расстройства сна и пищеварения, головные боли, тремор, тики;

**Психологические** - страхи, перепады настроения, агрессия, тревога, безрассудное поведение, негативизм, стыд и чувство вины.

**важно учитывать возраст ребенка.**

У Детей дошкольного и младшего школьного возраста (3-7 лет) могут проявляться:

- плач при изменении обстоятельств или появлении новых людей;
- тревожная привязанность (цепляние, отказ побыть без родителей);
- появившиеся дефекты речи, отказ от речи;
- познавательные трудности, нарушения общения;
- повторяющиеся проигрывания неприятного события;
- возрастной регресс (сосание соски, пальца, лепет);
- гиперактивность или же, наоборот, отсутствие активности;
- трудности адаптации к детским учреждениям.
- и др.

У детей младшего школьного и раннего подросткового возраста (8-11 лет):

- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- 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;
- и др.

У детей Подросткового и раннего юношеского возраста (12-17 лет):

- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (половая распушенность, прогулы школы, побеги). И др.

### **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 — **незамедлительно используйте все способы помочь ребенку избавиться от подавленного настроения и ощущения потери смысла жизни! Если чувствуете, что не справляетесь сами, обращайтесь к специалистам!**

## **ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ**

### **Первая экстренная помощь, которую могут оказать близкие ребенка**

*Помните, что эмоциональное состояние ребёнка зависит от Вашего душевного равновесия. Оцените и стабилизируйте свое эмоциональное состояние. При необходимости обратитесь к специалистам.*

- **При повышенной возбудимости** дайте ребенку возможность выговориться, направьте его активность в конструктивное русло, займите ребенка общественнополезным делом (попросите принести воду, вещи и т.д.).

С маленькими детьми по возможности установите тактильный контакт - возьмите ребенка за руку, обнимите, погладьте его по спине. Напоите ребенка теплой, сладкой водой, дайте ему мягкую игрушку. Заверьте ребёнка, что вы сделаете всё, чтобы он был в безопасности.

- **При наличии плача, истерики** (неудержимый плач, двигательное беспокойство), сохраняя спокойствие, попробуйте успокоить ребенка, переключить его внимание на что-то другое. В случае продолжения и усиления истерики необходимо увести ребенка, лишив его «зрителей». Не акцентируя внимания на его реакции, разговаривайте с ним спокойным, уверенным голосом.

- **При выраженной заторможенности ребенка** (ступоре) аккуратно помассируйте пальцы рук ребенка, уши, лицо. Ребенок в этом состоянии все слышит, видит, есть телесные ощущения, но чувствительность при этом снижена. Разговаривайте с ним тихим голосом на эмоционально значимые для него темы.