**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 приспосабливаться 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 возращении 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  скрытности;

  Могут возникать трудности в контроле своего поведения;

  Может проявиться  поведение, которое было характерно ребенку в более раннем возрасте.

Оказаться в неблагоприятных, кризисных условиях может любой ребенок. Перемены, с которыми он самостоятельно справиться не может, несут социальные, общественные и внутрисемейные события (наркомания, пристрастие к алкоголю, насилие, маргинальный образ жизни, малообеспеченность, медицинские проблемы и т.п.). Помощь детям, попавшим в непростые условия (будь то семейный или общественный кризис), должна быть многоступенчатой, грамотно организованной, эффективной.

Профессиональная организация помощи трудным детям предусматривает:

* диагностику семьи, личности;
* раскрытие реабилитационного потенциала ячейки общества;
* разработку индивидуальной программы социальной адаптации или реадаптации;
* непосредственную работу с малышами и родителями;
* сопровождение и консультационную поддержку на всех этапах;
* взаимодействие с семьей либо опекунами

Эффективная поддержка ребенка вне зависимости от причин возникновения трудной жизненной ситуации, тяжести конкретного случая, включает:

* Проработку каждой имеющейся проблемы.
* Создание мотивации к успеху и условий для его достижения. Это позволяет решать вопросы нравственного, физического совершенствования.
* Вовлечение малышей в процессы воспитания, обучения, неформальной коммуникации*.*

**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

**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 образовательном учреждении, 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 будет 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 появиться 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 удается 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.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

[www.psihoterapija.lv](http://www.psihoterapija.lv/)

[www.poa.lv](http://www.poa.lv/)

[www.psihologijaspasaule.lv](http://www.psihologijaspasaule.lv/)

[www.bernunami.lv](http://www.bernunami.lv/)

[www.centrstaka.lv](http://www.centrstaka.lv/)