

## **Методические материалы для педагогов по сопровождению обучающихся, находящихся в кризисной ситуации**

### **Общение с детьми, пережившими травму**

1. Поощряйте ребенка и взрослого, переживших травму, к рассказу о своих чувствах.
2. Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
3. Говорите пострадавшим о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной им боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо. Это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшим, что вы знаете, **что** они переживают. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не пострадавшим) уменьшить возникающую тревогу.
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшим может быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы и не были жертвой травмы, в процессе оказания помощи пострадавшим вы сами можете оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с работой по оказанию помощи.
11. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.
12. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.
13. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя. Это находится в компетенции узких специалистов (кризисный психолог, психотерапевт, психиатр, специалисты МЧС и др.), которых можете привлечь для оказания комплексной помощи.

## **Рекомендации родителям по общению с ребенком, пережившим травматичное событие**

Помогая детям справиться с последствиями травматичных событий **следует:**

1. Заверить ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключить телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей – зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Иметь в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Учтите, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.
4. Поговорить с ребенком о том, что произошло. Быть правдивым. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста – это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

*Для дошкольников* достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды». Дети этого возраста не должны смотреть телепередачи о травмирующем событии.

*Начальная школа.* Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы. Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной случившегося.

*Средняя школа.* Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение. Выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выражать свои эмоции. Помочь ребенку осознать его собственные чувства, выражать их. Подчеркнуть, что это – нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.
6. Уделять больше времени и внимания ребенку.
7. Вовлекать ребенка в игровую деятельность, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей, однако важно для ребенка. Если же ребенок застревает, и повторение длится многие недели без изменения, необходимо обратиться к психологу.
8. Придерживаться обычного распорядка дня. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегать ненужных изменений.
9. Поддерживать отношения со значимыми для ребенка другими – учителем, сверстниками. Интересоваться, как ведет себя ребенок в другой обстановке.
10. Учитывать, что дети могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о травматическом событии. Эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много времени после случившегося.
11. Обратиться за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.