

## **Психологическая помощь несовершеннолетним, родителям в условиях стресса (во время обстрела или работы сирены). Конкретные рекомендации, контактные данные служб:**

В последние месяцы на территории Белгородской области участились обстрелы. Даже в дни, когда мы не получаем оповещения о ракетной опасности, у многих из нас психика находится в режиме ожидания. Как это проявляется? Максимальная внимательность к окружающим звукам; стремление всегда держать под рукой телефон, где бы мы ни находились; продумывание алгоритма действий на случай, если включится сирена, в зависимости от нашего местонахождения и т. д. Стресс не успевает перерабатываться — происходит регулярная ретравматизация.

Постоянное воздействие сильных стрессовых факторов испытывают на себе как взрослые, так и дети. Сегодня мы уделим внимание психологической помощи несовершеннолетним во время обстрела или работы сирены.

Для начала хочется обозначить, что не следует стремиться к абсолютному спокойствию в таких ситуациях, поскольку то, что психика реагирует на угрозу жизни и здоровью нас самих или наших близких — абсолютно нормально. В целом, стресс — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

В ситуации обстрела разные дети чувствуют и ведут себя по-разному. Кто-то плачет, кто-то впадает в ступор, кто-то начинает испытывать сильный страх, тревогу, также может наблюдаться сильное двигательное возбуждение.

### **На то, какой именно будет реакция ребенка, оказывают влияние следующие факторы:**

- реакция взрослых;
- возраст и особенности развития ребенка;
- тип нервной системы ребенка;
- предыдущий опыт;
- текущая ситуация (где ребенок и с кем).

### **Задачи взрослых:**

- забота о себе и своем стабильном состоянии;
- забота о собственной безопасности и безопасности детей;
- поддержка детей и забота об их эмоциональном состоянии.

### **Как заботиться о своем благополучии:**

- верните контроль, поддерживайте непрерывность жизни (создавайте расписание, наводите порядок, сохраняйте привычки и пр.);
- опирайтесь на свои ценности, занимайтесь тем, что дает ресурс (хобби, религия, животные);
- поддерживайте живое общение с другими людьми (ищите поддержку у единомышленников, соблюдайте информационную гигиену);
- перерабатывайте стресс и восстанавливайте силы (сон, активность, питание, дыхательные техники).

### **Как заботиться о собственной безопасности и безопасности детей?**

- практикуйте безопасное поведение (действия во время ракетной опасности, курс первой помощи, обучение детей безопасному поведению);
- принимайте решения (остаться/переехать, отправить детей в лагерь на время);
- подготовьте запасной план («тревожный чемодан», договоренности с близкими).

### **Как поддержать ребенка?**

#### **В спокойной и стабильной обстановке:**

- объясните, что происходит;
- научите безопасному поведению;

- тренируйте и повторяйте безопасное поведение;
- наблюдайте за состоянием, появлением страхов;
- помогите обратиться за помощью;
- поддерживайте ощущение стабильности и безопасности.

**Готовим заранее антитревожный набор:**

- раскраска, фломастеры, карандаши, чистая бумага;
- любимая игрушка;
- план действий в виде списка или картинок;
- фонарик и запасные батарейки;
- прописи, «обводилки», загадки;
- бутылка воды и перекус;
- записи сказок, любимая музыка.

**В ситуации обстрела, ракетной опасности:**

- практикуем безопасное поведение — идем в безопасное место, смотрим памятки;
- используем антитревожный набор;
- делаем упражнения на успокоение и отвлечение.

**Если ребенок находится дома один:**

- напомните о безопасном поведении;
- говорите, пойте ребенку или вместе с ним;
- читайте стихи/слушайте ребенка;
- загадывайте загадки;
- напомните про дыхательные упражнения.

**Если ребенку страшно, но взрослые рядом:**

- обнимите ребенка или возьмите его на руки; попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам;
- попросите ребенка подуть на вашу ладонь так, чтобы сдвинуть ее с места;
- громко пойте вместе с детьми, можно вспомнить считалочки и скороговорки;
- помогите согреться;
- разговаривайте, говорите ласковые слова, будьте рядом;
- используйте дыхательные техники (мыльные пузыри);
- давайте пить воду маленькими глотками, кормите ребенка.

**Если ребенку страшно, но взрослых рядом нет:**

- ребенок может обнять себя, мягкую игрушку, одеяло;
- попросите ребенка изобразить самолет, птицу или муху и «полетать» по комнате;
- предложите детям вместе поиграть в подвижные игры.

**Если работа сирены застала ребенка на улице:**

- практикуем безопасное поведение — находим безопасное место;
- поем, считаем, рассказываем стихи «про себя»;
- предлагаем «занять руки» — крутить пуговицу, гладить игрушку, камень и пр.

**Пожалуйста, обратитесь за медицинской помощью (невролог, психиатр), если видите следующие признаки соматических проявлений стресса у детей:**

- бессонница/постоянное желание спать, кошмары;
- отказ от еды/постоянный голод;
- заикания;
- боли в теле;
- рвота;
- тики;
- энурез и др.

**Психологическую помощь оказывают:**

*Детский телефон доверия 8-800-2000-122*

*Единая региональная информационно-справочная служба 122*

*и др.*