

Информация для родителей

Новогодние праздничные дни - долгожданная пора для детей, однако дети в это время не задействованы в образовательных учреждениях и кружках/секциях, поэтому могут больше времени без присмотра взрослыми. То есть дети могут больше находиться на улице, на прогулке с друзьями и услышать оповещение/увидеть беспилотник.

Также в связи с уменьшением занятости, у детей может увеличиться просмотр и чтение новостей, просмотр видеороликов и постов в интернете, что способствует повышению тревожности детей. Это не значит, что нужно запретить просмотр новостей, но важно говорить о том, что ему или ей важно себя беречь и минимизировать просмотр новостей и пр., так как это не влияет на происходящее, а только усиливает тревожное состояние.

Что важно родителю:

- повторить с детьми меры /алгоритмы действия, рекомендуемые МЧС России для обеспечения физической безопасности, т.е. обсудить поведение/действия ребенка, если он находится вне дома, если рядом нет взрослого человека или если связь выключена);
- напомнить о необходимости держать телефон включенным, в заряженном состоянии;
- наблюдать за своим психологическим состоянием, быть готовым поддержать ребенка, если он испугался звуков сирены/ хлопка;
- обращать внимание на появление нехарактерных для него проявлений в поведении (апатия, подавленность или напротив раздражительность, плаксивость, агрессивность);
- поддерживать личным примером существующий порядок и уклад в семье (традиции, совместные ужины и пр.);
- установить временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх и для себя, и по договоренности с ребенком;
- продумать совместные семейные занятия, такие как настольные игры, совместный просмотр фильмов, приготовление праздничного ужина, необычного блюда, создание поделки и тд.;
- предложить детям организовать дома встречу друзей: пижамные вечеринки, квесты и тд.

Родителю важно быть самому в стабильном эмоциональном состоянии, для того, чтобы при возникновении тревожного состояния ребенка или

опасной ситуации быть готовыми оказать ему поддержку, а при необходимости, обратиться за помощью к специалистам.

В экстремальной ситуации у ребенка могут возникнуть такие симптомы, как апатия, шок, двигательное возбуждение, нервная дрожь, истерика, плач, страх, агрессия. Необходимо создать условия для нервной «разрядки». Важно находиться рядом с детьми, говорить с ними. Следует поддерживать надежду и информировать, о том, что сейчас происходит: «Спасатели уже едут, скорая помощь в пути».

С наиболее переживающими следует установить телесный контакт, взять за руку, обнять. Такие меры могут помочь при апатии, страхе, плаче.

Страх. Возьмите ребенка за руку. «Я сейчас рядом, ты не один». Дышите ровно и глубоко, побуждайте ребенка дышать с вами в одном ритме.

Шок. На стадии шока у человека нарушены контакты с внешним миром, поэтому разговаривать с ним или пытаться утешать его бесполезно. Однако сохраняется возможность тактильной связи с ним (прикосновение, поглаживание по спине, голове). Иногда этого бывает достаточно, чтобы вывести из шока.

Если же необходимо, чтобы человек совершил какое-либо простое действие (ушел с опасного места, поел и т.п.), надо говорить с ним четким голосом, употреблять короткие фразы с утвердительной интонацией. При этом необходимо избегать глаголов с частицей «не».

Если человек находится на стадии шока, его нельзя оставлять одного, так как при выходе из шока возможны острые реактивные состояния.

Плач. Если человек смог заплакать, необходимо установить физический контакт с ним (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, положить его руку на свое запястье). Или попросить кого-то это сделать. Все эти бесхитростные приемы на бессознательном уровне помогают человеку почувствовать присутствие другого, его заботу, что способствует нормализации физиологического состояния, помогает расслабиться и выплакаться (тем самым отреагировать, выплеснуть накопившиеся боль и отчаяние).

Не нужно стремиться к тому, чтобы человек перестал плакать. Ведь слезы — это выход внутренней боли на телесном уровне, они приносят некоторое облегчение. Объяснение этого феномена лежит в области

физиологии: при плаче в организме вырабатываются определенные вещества, которые способствуют успокоению.

Очень важно различать плач и истерическую реакцию (внешне они очень похожи). Основное отличие истерики от плача состоит в том, что истерика протекает значительно более бурно; она может сопровождаться криками, угрозами в свой адрес или адрес других.

Истерика. Такой симптом, как истерика, широко распространен у детей в чрезвычайных ситуациях. Истерика возникает не «для себя», а для публики, поэтому зрителей необходимо удалить, если нельзя, попросите остальных детей отвернуться и не смотреть. Известный прием, помогающий остановить истерику, — совершить какое-либо неожиданное действие, сильно удивить ребенка, чтобы вывести из такого состояния, к примеру, облить водой, крикнуть на него, даже дать пощечину. Говорить следует короткими, уверенным тоном («Выпей воды!», «Дыши глубоко и медленно!»).

Неконтролируемая нервная дрожь. Это способ, которым тело пытается «сбросить напряжение». Нельзя останавливать его, наоборот еще больше потрясите ребенка за плечи, при этом, не забывая объяснить, зачем вы это делаете.

Агрессивность. Если агрессия выражается только в вербальной форме, не стоит ее останавливать. Если же гнев приобретает излишне активный характер, то главная задача не «задавить его» (это может вызвать физические симптомы или аутоагрессию), а направить в безопасное русло.

Если у ребенка **галлюцинации, бред**, необходимо защитить его от себя самого, ведь часто он не понимает, что происходит на самом деле вокруг. Необходимо убрать предметы, которыми он может пораниться. Не в коем случае нельзя оставлять его одного до приезда скорой и психиатрической помощи. Также следует поступить и при двигательном возбуждении и агрессии, так как ребенок становится опасным для себя и даже для окружающих людей.