

## **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.