**ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Если после трагического события у ребенка возникли трудности в учебе, он боится оставаться один, появились головные боли, аллергии, энурез, проблемы с пищеварением, немедленно обращайтесь к специалисту (психологу, психотерапевту).

Не отправляйте ребенка на время пожить в другое место.

Необходимо больше внимания уделить ребенку, если он не проявляет никаких чувств по поводу случившегося. Молчание - сигнал об опасности. (Так же, как и у взрослых.)

У подростка реакции горя часто проявляются в агрессивном или асоциальном поведении.

Поговорите с ним о его чувствах, поделитесь собственными. Если у подростка умер товарищ (особенно если это самоубийство), предложите ему пойти на консультацию к психологу.

Помните! Детям в разговоре важен эмоциональный настрой собеседника. Им еще трудно понять

что-то неконкретное, абстрактное и определить причинно-следственные связи.

Не обманывайте ребенка. Обязательно сообщите о смерти близкого. Маленькому ребенку объясните, что такое смерть. Скажите, что умершего человека он больше никогда не увидит. Не говорите, что человек уснул, ушел, его Бог забрал и прочее.

Создайте атмосферу, в которой ребенку будет легко спрашивать и выражать свои чувства.

Дайте ребенку возможность участвовать в разговорах об умершем, о похоронах.

Поделитесь с ребенком собственными чувствами в связи с событием. Уверяйте, что он не всегда будет чувствовать себя так, что Вы всегда здесь и позаботитесь о нем.

Помните! В разговоре с ребенком не должно быть фальши. Необходимо сесть так, чтобы его

и Ваши глаза были на одном уровне.

Чаще прикасайтесь к ребенку.

В острой стадии горя освободите ребенка от посещения детского сада, школы.

Через 3-4 дня покажите ребенку, что кроме горя есть и другие чувства. Расскажите смешную историю, не связанную с умершим.

Дети часто испытывают чувство вины по поводу случившегося. Объясните ребенку, что его вины в этом нет.

Дети расценивают смерть близких как предательство. Внушайте, что это не так, что умерший любил его. Если помощь не была оказана вовремя, возможны очень серьезные последствия. Ребенок может вырасти с мыслью, что он не достоин любви. Он будет жить, не стремясь сближаться с другими людьми. Будет причинять себе боль, чтобы заплатить за зло, которое он якобы сделал.

**НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ**

К подобным ситуациям относятся:

ЗАХВАТ ТЕРРОРИСТАМИ

ОГРАБЛЕНИЕ РАЗБОЙНОЕ НАПАДЕНИЕ

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой для жизни (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное).

Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями.

Человек начинает делить свою жизнь на две части - до события и после него.

У человека возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний.

Помните!

Если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

1. Помогите пострадавшему выразить чувства, связанные с пережитым событием (если он отказывается от беседы, предложите ему описать происшедшее, свои ощущения в дневнике или в виде рассказа).

2. Покажите пострадавшему, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).

3. Дайте пострадавшему возможность общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).

4. Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», т.е. использовать трагическое событие для получения выгоды. («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты/часы.»)

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Ребенок, пережив насилие по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, испытывает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться слишком трудным, непереносимым для него, что выразится в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происшедшего (например, изуродованных, раненых людей или напавшего на него человека).

Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок теряет веру в то, что взрослые люди могут справиться с собой. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии, связанные с местью. Ребенок может испытывать чувство вины (считать причиной события свое предшествующее поведение).

Ребенок, переживший психотравмирующее событие, не видит жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц, год; теряет интерес к ранее увлекательным занятиям).

Помните!

Для ребенка пережитое событие может

стать причиной остановки

в личностном развитии.

ПОМОЩЬ

1. Дайте ребенку понять: Вам важно то, что он пережил, и Вы знали других детей, которые тоже через это прошли. («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось.»)

2. Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

3. Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии - это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит неприятные воспоминания.

4. Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.

5. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).

6. Повторяйте, что совершенно нормально чувствовать беспомощность, страх, гнев.

7. Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его за хорошие поступки).

8. Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

Помните!

Нельзя позволять ребенку стать тираном.

Не исполняйте любые его желания

из чувства жалости.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Пострадавший испытывает комплекс сильнейших переживаний: чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события окружающей действительности, страх из-за того, что «все узнают», брезгливость к собственному телу.

В зависимости от того, кто явился насильником (незнакомый или знакомый), психологически ситуация воспринимается по-разному.

Если насильником был незнакомый человек, то жертва в большей степени склонна видеть причину происшедшего во внешних обстоятельствах (позднее время суток, безлюдный участок дороги и т.д.).

Если виновник - знакомый, то причину человек ищет внутри себя (характер и прочее). Стрессовая реакция после изнасилования знакомым человеком является менее острой, но более продолжительной.

Помните!

Желательно, чтобы помощь оказывал человек одного пола с потерпевшим.

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

1. Не бросайтесь сразу обнимать пострадавшего. Возьмите его за руку или положите свою руку ему на плечо. Если увидите, что это человеку неприятно, избегайте телесного контакта.

2. Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроль над реальностью).

3. Не расспрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего. Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.

4. Дайте пострадавшему понять, что он может рассчитывать на Вашу поддержку.

5. Если пострадавший начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием. Добивайтесь, чтобы он говорил: «Это не моя вина, виноват насильник», «Было сделано все возможное в таких обстоятельствах».

Если пострадавший решил обратиться в милицию, идите туда вместе. При оформлении заявления, выяснении примет преступников он снова в подробностях переживет ужасную ситуацию. Ему будет необходима Ваша поддержка.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Ребенок пережил насилие со стороны взрослого, сверстника. Возникла сексуальная связь с ребенком в семье.

Способы, которыми дети могут выражать то, что с ними произошло

У маленьких детей возможно отражение события в игре и в рисунке (преобладание черно-красной цветовой гаммы, на собственном изображении отсутствуют руки, ярко выражена штриховка в области гениталий).

У детей постарше сообщение открытым текстом обычно свидетельствует об отчаянии или о большом доверии взрослому. Причем старшие дети рассказывают только о части случившегося, тогда как маленькие говорят обо всем прямо. Можно услышать рассказы о третьем лице: «Это показывали по телевизору», «Это произошло с моей знакомой».

Если не оказать психологическую помощь, то случившееся наложит отпечаток на всю дальнейшую жизнь ребенка.

Помните!

Ребенок, переживший сексуальное насилие,

затрудняется рассказать о случившемся

(он может быть запуган или не найдет слов

для описания того, что с ним произошло).

Переломы, раны, ожоги, повреждения в области гениталий могут быть следствием сексуального насилия.

Происходят изменения в поведении, в отношениях со взрослыми и сверстниками.

Возможны следующие реакции: боязливость, подавленность, агрессивность, ночные кошмары, нежелание ложиться спать, настаивание на том, чтобы спать одетым, отказ ходить в школу, симптомы заболеваний (потеря аппетита, тошнота, рвота, повышение температуры).

1. Не стремитесь к тому, чтобы ребенок просто побыстрее забыл о случившемся.

2. Не сдерживайте чувства ребенка, дайте ему возможность проявить их в игре, рисунке, лепке.

3. Создайте для ребенка атмосферу безопасности. Повторяйте, что Вы всегда будете рядом с ним.

Помните!

Психика защищается от тяжелого переживания, поэтому ребенок может

не помнить отдельные моменты случившегося или событие в целом.