



Как помочь ребенку справиться со стрессом при чрезвычайной ситуации

Родителям важно знать специфику эмоционального стресса у детей при чрезвычайной ситуации. Ребенок имеет очень сильную связь со своей семьей, особенно с матерью. Ребенок ориентируется на близкого человека, его состояние и тем самым влияет на собственное состояние.

В экстремальной ситуации могут возникнуть апатия, ступор, двигательное возбуждение, плач, истерика, страх, агрессия, бред и галлюцинации.

Родители могут помочь справиться со стрессом своему ребенку в чрезвычайной ситуации следующим образом:

1. Помните, что общение с другими людьми является процессом отражения. То есть ребенок копирует поведение близких ему людей. Поэтому важно позаботиться родителям, прежде всего о себе, своем эмоциональном состоянии.

2. Осуществляйте контроль потока визуальной и устной информации по теме чрезвычайной ситуации. Это значительно снижает стресс.

3. Предоставьте возможность рассказывать детям о том, что они пережили или что они об этом думают. Безоценочное слушание поможет ребенку стабилизировать эмоциональное состояние.

4. Обеспечьте ребенку тактильный контакт. Легкий телесный контакт успокаивает.

5. Организуйте ребенку помощь в преодолении последствий происшествия привлечением специалистов. Проинформируйте ребенка о

службе сопровождения школы, к кому он может обратиться в школе в случае дестабилизации эмоционального состояния: к классному руководителю, психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику.

Куда можно обратиться в случае дестабилизации эмоционального состояния ребенка:

➤ ЦВЛ им. С.С. Мнухина, психотерапевтическое отделение, ул. Чапыгина, 13. Тел. 234-24-43

Телефоны доверия для детей и подростков в Санкт-Петербурге

➤ 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.

➤ 576-10-10 (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

➤ 747-13-40 (круглосуточно, анонимно) — Центр «КОНТАКТ» «Горячая линия» работает бесплатно, телефон доверия для детей и подростков, оказавшихся в непростой жизненной ситуации или стоящих перед сложным выбором.

*Подготовлено педагогом-психологом
высшей квалификационной категории,
канд. филос. наук
Шавшаевой Л.В.*