

**Травматические события** – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием. Это могут быть ситуации угрозы жизни для самого ребенка или значимых близких, например, боевые действия, широкомасштабные природные и техногенные катастрофы, аварии и т.д.

**Травматический стресс** – особая форма стрессовой реакции, при которой перегружаются психологические, физиологические, адаптационные возможности человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства (на травматические события); состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта.

У некоторых подростков переживания могут возникнуть сразу же после события, у других — спустя некоторое время. Каждый ребенок может реагировать различным образом, даже если это дети из одной семьи.

#### ПЕРЕЖИВАЯ ЭКСТРЕМАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ, ПОДРОСТКИ МОГУТ:

- стать более активными и беспокойными, легко огорчаться и плакать;
- злиться, ударять, бросать, пинать ногой и другими способами проявлять свой гнев;
- бояться, что экстремальная ситуация повторится и спрашивать, когда это случится вновь;
- беспокоиться, как они смогут выжить, и что может случиться с ними;
- бояться оставаться в одиночестве, могут просить родителей спать с ними вместе, у них могут быть страшные сны;
- пугаться громких голосов, дождя, грозы;
- вести себя так, как будто они младше, чем на самом деле;
- быть тихим и молчаливым, не желать говорить о том, что произошло;
- чувствовать вину, что они были причиной события из-за предшествующего «плохого» поведения;
- отказываться ходить в школу, боясь оставаться где-либо без родителей и/или близких;

□ Наблюдайте за изменениями в поведении подростка, пережившего экстремальную кризисную ситуацию, и, тем более, потерявшего кого-либо из близких.

□ В первые недели может появиться стремление к изоляции, одиночеству, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь с терпением, старайтесь не показывать своего удивления. При этом нельзя и потакать всем его желаниям, особенно из чувства жалости.

□ Если подросток хочет поговорить, обязательно найдите время его выслушать. Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним. Избегайте употребления фраз: «Тебе это не понять», «Поймешь, когда вырастишь». Говорите спокойным тоном.

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

□ Не уставайте уверять ребенка, что он не один, что вокруг него люди, готовые поддержать. Повторяйте эти уверения многократно, подростку важно знать, что ему есть, на кого положиться.

□ Время от времени напоминайте подростку, что ситуация более стабильная, что взрослые знают (или решают), что делать.

□ Внимательнейшим образом прислушивайтесь к переживаниям ребенка, его страхам, тревоге, беспокойству, чувству вины. Полезно спросить: "Тебя что-то беспокоит? Что именно? Ты боишься, что...". Это поможет и подростку прояснить свои чувства, а педагогу их понять.

□ Повторяйте, что чувствовать беспомощность, страх, гнев совершенно нормально. Объясняйте ребенку, что плакать не стыдно.

## Важно знать

□ Подросток, переживший травму, становится рассеянным, у него ухудшается память, внимание на уроке, соответственно ухудшается учеба, снижаются оценки. Ребенок сам это замечает и начинает сомневаться, что уже никогда не сможет учиться хорошо. Если педагоги и/или родители ругают и упрекают за это, то он переживает вдвойне, не имея возможности самому что-либо изменить. Бесплезно говорить подростку, чтобы он больше старался, не впадал в задумчивость. Умственно подросток совершенно дезорганизован. Поэтому-то так важно понимание учителями и родителями того, что происходит с ребенком.

□ Если в классе есть ученик, потерявший кого-либо из близких, рекомендуется провести классное занятие — дискуссию на тему смерти.

□ Учитель должен сказать такому подростку, что знает о том, что произошло с ним. Это важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким. Среди его товарищей может быть назначен "помощник", который опекал бы его. В идеале, в школе должно быть место, где ребенок мог бы побыть один, поплакать наедине с собой.

□ Учителю нельзя забывать, что родители тоже нуждаются в психологической помощи и поддержке.

□ Подросток может погружаться в собственные размышления настолько, что теряет связь с окружающим миром. Если он забыл, о чем вы его спросили, проявите терпение, повторите вопрос, скажите, что вы тоже иногда забываете что-то.

□ Правда, очень важно учитывать, что иногда ребенок использует свое горе в качестве оправдания плохой учебы.



*Важно помнить: дети нуждаются в Вашем постоянном руководстве и Вашем понимании того, как справиться со своими чувствами.*

## ЧУВСТВА ПОДРОСТКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ:

- Тревога. Это чувство в экстремальных случаях чрезмерное, дезорганизирующее, искажающее восприятие и толкающее на сомнительные решения;

- Чувство беспомощности.

- Стыд. Подросток чувствует себя некомпетентным, неспособным справиться с ситуацией, зависимым от других, что вызывает чувство стыда.

- Печаль. Это часть общей реакции горя, результат переживания утраты.

- Гнев. Может быть направлен на себя, на ситуацию, на окружающих.

- Чувство противоречивости, вызванное внутренней борьбой между потребностью в помощи других и потребностью в независимости;

- Чувство вины. Возможно в трёх проявлениях:

- вина за воображаемые грехи (особенно явна она при утрате близкого человека, когда в результате самокопания всегда находятся причины в собственных действиях, которые огорчали умершего)

- чувство вины за то, что не было сделано, или можно было бы сделать иначе и тем самым предотвратить трагедию;

- "вина выжившего", когда человек испытывает чувство вины только потому, что он остался жив, а тот, другой, умер.

## Если подросток открылся и доверился Вам:

- слушайте, принимая, а не осуждая;

- сделайте так, чтобы подростку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;

- принимайте чувства и страхи ребенка серьезно;

- будьте готовы, что некоторые подростки могут злиться на вас;

- дайте надежду, подбодрите подростка тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;

- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Литература, использованная при составлении брошюры и рекомендованная для ознакомления:

- Черепанова Е.М. "Психологический стресс: Помогите себе и ребенку";

- Макина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.



**Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования**

г. Донецк, ул. Шорса, 30

Телефон: (062) 338-06-40

эл. адрес: ocpr.uon.donetsk@mail.ru



Донецкий республиканский учебно-методический центр  
психологической службы системы образования

---

## **«ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

---

Составитель брошюры: Скулкина Е.Н.

