

## Памятка для общения с детьми группы психологического риска

*Что испытывают, хотя бы подростки при психологической травме*

*Поиск помощи*- как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем).

*Безнадежность*. Жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

*Множественные проблемы*. Все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют!»

*Способ разрешить проблему своим путем.*

### **Как помочь подросткам**

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. *Будьте внимательны* - Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

1. Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживается лишняя погруженность в себя, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

| <b>Нельзя</b>   | <b>Можно</b>  |
|---|---|
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения   | - Следует подбирать ключ к загадке его поведения, помочь разобраться в причинах   |
| - Недооценивать его излишнюю тревогу, даже если ребенок внешне легко обсуждает свое настроение                    | - Необходимо всесторонне оценивать степень риска его попыток что-то изменить  |
| - Относиться к ребенку формально  | - Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична  |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска   | - Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.   |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка   | - Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями                                    |

Реакция на психологическую травму ребенком в разные возрастные периоды

| № п/п | Возраст                          | Реакция на психологическую травму  |
|-------|----------------------------------|--|
| 1     | Дети до 3 лет                    | Характерны страхи, спутанность чувств. В поведении отмечаются нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми.   |
| 2     | Дошкольники                      | Тревога, боязливость, спутанность чувств, чувство вины, стыд, отвращение, чувство беспомощности. Примирение со случившимся, отсутствие сопротивления, пассивная реакция на боль, болезненное отношение к замечаниям, критике, заискивающее поведение (внешне копирует поведение взрослых), негативизм, лживость, воровство, жестокость по отношению к взрослым, склонность к поджогам. В поведении: регрессия поведения, отстраненность, агрессия. |
| 3     | Дети младшего школьного возраста | Амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, недоверия к миру. Стремление скрыть причину повреждений и травм, ощущение одиночества, отсутствие друзей, боязнь идти домой после школы и странные пищевые пристрастия. В поведении: отстраненность от людей, нарушения сна, аппетита, агрессивное поведение, молчаливость либо неожиданные разговоры.                    |
| 4     | Дети 9-13 лет                    | То же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, чувство потери ощущений. В поведении: изоляция, манипулирование другими детьми, противоречивое поведение.   |
| 5     | Подростки 13-18 лет              | Стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, несформированность социальных ролей и своей роли в семье, чувство собственной ненужности. В поведении: попытки суицида, уходы из дома, агрессивное поведение, непоследовательность и противоречивость поведения, пробы наркотиков и алкоголя.  |