



## **Информация для родителей и их детей**

Критическое событие произошло в непосредственной близости от вашего ребенка. Это вызывает разные формы беспокойства у разных людей.

Кризисные события переживаются по-разному: некоторые люди преодолевают его быстрее, другие реагируют психологическими или физическими симптомами.

Экстремальный стресс вызывает физическую чрезмерную активацию, которая может проявляться по-разному. Психика человека отвечает острым стрессом или стрессовой реакцией.

**Эта острая стрессовая реакция является типичной (т. е. «нормальной») реакцией на нетипичное (т. е. «ненормальное») событие.**

**Временные типичные реакции, которые вы можете наблюдать у своего ребенка:**

- Внешнее и внутреннее беспокойство, плач или страхи
- интенсивное воспоминание о стрессовом событии полностью или частично
- Мысли о событии, которые возникают неоднократно или внезапно
- Трудности с концентрацией внимания
- нервозность
- Проблемы со сном или возбуждение
- грустное или подавленное настроение
- Проблемы с пищеварением, напряжение, потеря аппетита или большие
- чувство голода
- Апатия
- ...

Эти реакции могут (но не обязательно) возникать и длиться от нескольких дней до нескольких недель после психологически неприятных переживаний, но со временем они должны уменьшаться.

**За это время помогут следующие меры:**

- Даже если неуверенность в будущем сохраняется, позаботьтесь о повседневных структурах в повседневной жизни вместе с ребенком, насколько это возможно в данный момент. Знакомые мелочи и повторяющиеся повседневные дела могут вернуть чувство безопасности вам и вашему ребенку.
- Обеспечьте безопасность и ясность в повседневной жизни: вместе обсудите предстоящие встречи и мероприятия.
- Это нормально продолжать хотеть поговорить о том, что произошло. Однако, пожалуйста, не задерживайтесь в долгих размышлениях. Создайте соответствующие отвлекающие факторы для вас и вашего ребенка с помощью предлагаемых вам занятий или занятий.



- Спросите ребенка об его потребностях и поддержите его в организации дня. В нестандартной ситуации потребности могут измениться. Делайте предложения, чтобы поговорить о том, что хорошо для вас в данный момент.
- Проводите время вместе (за едой, играми, прогулками...) и будьте готовы поговорить, когда ваш ребенок подойдет к вам. Совместное времяпрепровождение может быть очень полезным.
- По возможности избегайте дальнейшего возбуждения, особенно в начальный период после стрессового события. Будьте внимательны друг к другу и как можно меньше решайте конфликты и спорные вопросы в течение нескольких дней и поначалу не отдавайте им приоритет.
- Защитите своего ребенка от дополнительных компрометирующих изображений и информации, которые ваш ребенок может получить через средства массовой информации и не сможет правильно их обработать. Обратите внимание на то, что смотрит ваш ребенок (YouTube, ...) и на использование медиаконтента в соответствии с возрастом.
- Поощряйте вашего ребенка заниматься спортом и проводить свободное время вместе, занимаясь физической активностью. Потому что физические упражнения уменьшают перевозбуждение, обеспечивают здоровую усталость и уменьшают нарушения сна.
- Хорошие, вдохновляющие переживания — лучшая реакция на неприятные переживания. Позвольте себе и вашему ребенку почувствовать, что в жизни есть и положительные моменты. Приятно проведенное время значительно снижает риск вредных размышлений и негативных переживаний.

Эти меры дают вашему ребенку ощущение того, что его понимают, и передают эмоциональную защиту, защищенность. Сейчас у вашего ребенка в этом особенно сильная потребность.

Если симптомы у вашего ребенка сохраняются или если вы как родитель сами нуждаетесь в поддержке, свяжитесь с нами-это:

- классный руководитель вашего ребенка
- ответственный школьный психолог
- ваш педиатр или
- консультационный центр для детей, молодежи и родителей.