

**Сидорчук Карина Вячеславовна** – педагог-психолог  
областного государственного бюджетного учреждения  
«Белгородский областной ресурсно-консультационный  
центр по работе с семьей и детьми»

### **Психологическая помощь несовершеннолетним в условиях стресса (во время обстрела или работы сирены). Конкретные рекомендации, контактные данные служб (специалистов)**

В последние месяцы на территории Белгородской области участились обстрелы. Даже в дни, когда мы не получаем оповещения о ракетной опасности, у многих из нас психика находится в режиме ожидания. Как это проявляется? Максимальная внимательность к окружающим звукам; стремление всегда держать под рукой телефон, где бы мы ни находились; продумывание алгоритма действий на случай, если включится сирена, в зависимости от нашего местонахождения и т. д. Стресс не успевает перерабатываться — происходит регулярная ретравматизация.

Постоянное воздействие сильных стрессовых факторов испытывают на себе как взрослые, так и дети. Сегодня мы уделим внимание психологической помощи несовершеннолетним во время обстрела или работы сирены.

Для начала хочется обозначить, что не следует стремиться к абсолютному спокойствию в таких ситуациях, поскольку то, что психика реагирует на угрозу жизни и здоровью нас самих или наших близких — абсолютно нормально. В целом, стресс — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

В ситуации обстрела разные дети чувствуют и ведут себя по-разному. Кто-то плачет, кто-то впадает в ступор, кто-то начинает испытывать сильный страх, тревогу, также может наблюдаться сильное двигательное возбуждение.

**На то, какой именно будет реакция ребенка, оказывают влияние следующие факторы:**

- ⑩ реакция взрослых;
- ⑩ возраст и особенности развития ребенка;
- ⑩ тип нервной системы ребенка;
- ⑩ предыдущий опыт;
- ⑩ текущая ситуация (где ребенок и с кем).

#### **Задачи взрослых:**

- ⑩ забота о себе и своем стабильном состоянии;
- ⑩ забота о собственной безопасности и безопасности детей;
- ⑩ поддержка детей и забота об их эмоциональном состоянии.

#### **Как заботиться о своем благополучии:**

- ⑩ верните контроль, поддерживайте непрерывность жизни (создавайте

расписание, наводите порядок, сохраняйте привычки и пр.);

⑩ опирайтесь на свои ценности, занимайтесь тем, что дает ресурс (хобби, религия, животные);

⑩ поддерживайте живое общение с другими людьми (ищите поддержку у единомышленников, соблюдайте информационную гигиену);

⑩ перерабатывайте стресс и восстанавливайте силы (сон, активность, питание, дыхательные техники).

### **Как заботиться о собственной безопасности и безопасности детей?**

⑩ практикуйте безопасное поведение (действия во время ракетной опасности, курс первой помощи, обучение детей безопасному поведению);

⑩ принимайте решения (остаться/переехать, отправить детей в лагерь на время);

⑩ подготовьте запасной план («тревожный чемодан», договоренности с близкими).

### **Как поддержать ребенка?**

#### **В спокойной и стабильной обстановке:**

⑩ объясните, что происходит;

⑩ научите безопасному поведению;

⑩ тренируйте и повторяйте безопасное поведение;

⑩ наблюдайте за состоянием, появлением страхов;

⑩ помогите обратиться за помощью;

⑩ поддерживайте ощущение стабильности и безопасности.

#### **Готовим заранее антитревожный набор:**

⑩ раскраска, фломастеры, карандаши, чистая бумага;

⑩ любимая игрушка;

⑩ план действий в виде списка или картинок;

⑩ фонарик и запасные батарейки;

⑩ прописи, «обводилки», загадки;

⑩ бутылка воды и перекус;

⑩ записи сказок, любимая музыка.

#### **В ситуации обстрела, ракетной опасности:**

⑩ практикуем безопасное поведение — идем в безопасное место, смотрим памятки;

⑩ используем антитревожный набор;

- ⑩ делаем упражнения на успокоение и отвлечение.

**Если ребенок находится дома один:**

- ⑩ напомните о безопасном поведении;
- ⑩ говорите, пойте ребенку или вместе с ним;
- ⑩ читайте стихи/слушайте ребенка;
- ⑩ загадывайте загадки;
- ⑩ напомните про дыхательные упражнения.

**Если ребенку страшно, но взрослые рядом:**

- ⑩ обнимите ребенка или возьмите его на руки; попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам;
- ⑩ попросите ребенка подуть на вашу ладонь так, чтобы сдвинуть ее с места;
- ⑩ громко пойте вместе с детьми, можно вспомнить считалочки и скороговорки;
- ⑩ помогите согреться;
- ⑩ разговаривайте, говорите ласковые слова, будьте рядом;
- ⑩ используйте дыхательные техники (мыльные пузыри);
- ⑩ давайте пить воду маленькими глотками, кормите ребенка.

**Если ребенку страшно, но взрослых рядом нет:**

- ⑩ ребенок может обнять себя, мягкую игрушку, одеяло;
- ⑩ попросите ребенка изобразить самолет, птицу или муху и «полетать» по комнате;
- ⑩ предложите детям вместе поиграть в подвижные игры.

**Если работа сирены застала ребенка на улице:**

- ⑩ практикуем безопасное поведение — находим безопасное место;
- ⑩ поем, считаем, рассказываем стихи «про себя»;
- ⑩ предлагаем «занять руки» — крутить пуговицу, гладить игрушку, камень и пр.

**Пожалуйста, обратитесь за медицинской помощью (невролог, психиатр), если видите следующие признаки соматических проявлений стресса у детей:**

- ⑩ бессонница/постоянное желание спать, кошмары;
- ⑩ отказ от еды/постоянный голод;
- ⑩ заикания;
- ⑩ боли в теле;
- ⑩ рвота;

- ⑩ тики;
- ⑩ энурез и др.

**За консультацией психиатра** вы можете обратиться по следующему адресу:

*ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая психоневрологическая больница»  
(г. Белгород, ул. Новая, дом 42)*

Тел. регистратуры детского отделения: 73-23-82

**Психологическую помощь оказывают:**

*Детский телефон доверия 8-800-2000-122*

*Единая региональная информационно-справочная служба 122*

*ОГБУ «Белгородский областной ресурсно-консультационный центр по работе с семьей и детьми» (г. Белгород, пр. Славы, д. 24)*

Тел.: 8 (4722) 33-90-23, 33-91-16

*МБУ Комплексный центр социального обслуживания населения города  
Белгорода (г. Белгород, ул. Королёва, 8)*

Тел. 8 (4722) 52-58-12

*Белгородский региональный центр психолого-медико-социального  
сопровождения (г. Белгород, Привольная ул., 1)*

Тел. 8 (4722) 20-53-88