

# Памятка для родителей

В ситуациях, когда кто-то из близких членов семьи или ближайшего окружения, оказался в чрезвычайной ситуации, личные переживания детей, которые им сложно понять и пережить, могут проявляться в поведении и состоянии. Уважаемые родители, эта памятка поможет вам понять, нужна ли ребенку помощь и как его поддержать в случае необходимости.

**ОБРАТИТЕ**  
Внимание

Признаки, на которые стоит обратить внимание:

## Дошкольники (4-7 лет)

- Перепады настроения без особой причины
- Повышенная утомляемость
- Нарушение сна, частые просыпания, ночные кошмары и т.д.
- Энурез, энкопрез.. Боли в животе
- Страх перед любимыми, даже не значительными, переменами
- Нарушения речи – отказ от речи, «немые вопросы» и др.
- Много говорит или наоборот много молчит
- Мышечная напряженность, скованность
- Повторяющиеся мелкие движения
- Тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть.
- Агрессивность

## Младшие школьники (7- 11 лет)

- Резкая смена настроения, бытовых привычек, характера питания, сна, игры, усвоения нового материала, характера речи
- Появившаяся вдруг и закрепившаяся на несколько последних недель раздражительность, агрессивность, невротические моторные реакции (грызение чего-либо, почесывание, кручение волос), плаксивость, смешливость, молчаливость
- Появление новых странных поведенческих привычек
- Длющийся некоторое время энурез, ночные кошмары, рвота, запоры, частое мочеиспускание

## Подростки (11-19лет)

- Неохотно идет в школу, колледж и очень рад любой возможности не ходить туда, возвращается из школы, колледжа подавленным, часто плачет без очевидной причины, никогда не упоминает никого из одноклассников, одноклассников, очень мало говорит о своей школьной жизни, не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо; ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу, колледж, одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.
- Изменения в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении. В случае, если немногословный, замкнутый, стеснительный подросток в не свойственной для него манере начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Признаками депрессии являются снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни вообще.
- Появление скрытности и уход в себя. Если замкнутость, скрытность, недомолвки становятся явными и длительными, когда подросток сторонится близких людей и друзей, это может быть проявлением самоизоляции и бегства от какой-то субъективно невыносимой для него ситуации.



## ДОШКОЛЬНИКИ (4-7 лет)

- Поддерживайте ребенка
- Будьте последовательны
- Учитывайте возможности ребенка, не требуйте то, что он не может выполнить
- Проблемные ситуации нужно обсуждать и вместе находить из них выход, учитывая возраст ребенка
- Проговаривайте и обсуждайте алгоритмы поведения в той или иной ситуации
- Будет полезно обсудить с ребенком предстоящий день, планы на будущее
- Полезным будет провести время на свежем воздухе

# Как помочь ребенку?

## Младшие школьники (7- 11 лет)

- Создайте у ребенка чувство безопасности. Ребенок должен знать., что его любят и поддерживают близкие, находящиеся рядом
- Разрешите ребенку проживать эмоции. Не пытайтесь сделать ребенка стойким, сильным, смелым. Зачастую психическая травма оставляет глубокий след из-за того, что страх, боль, обида, гнев не находили возможности выразиться
- Говорите с ребенком о его мыслях, чувствах, реакции на происходящее. Если ребенок выскажется, то это будет первым шагом решения проблемы.
- Будьте рядом. Сложности пережить легче, когда рядом есть кто-то, кто способен разделить боль и оказать поддержку. Не давайте ребенку уходить в себя. Укладывая ребенка спать не жалейте времени на то, чтобы побыть рядом с ним.
- Обнимайте ребенка. Это возможность для ребенка почувствовать заботу и защиту.
- Придерживайтесь установленного распорядка дня. Это поможет восстановить стабильность
- Играйте с ребенком. Не следует опасаться, если ребенок в игре воспроизводит негативные события. Игра порой помогает справиться со страхами и беспокойствами
- Насытьте день интересными событиями. Занимайтесь творчеством. Лепка, аппликация, рисование способствуют снятию тревожности и дают возможность выплеснуть свои чувства
- Следите за своим эмоциональным состоянием. В связи с привязанностью к близким дети младшего школьного возраста очень чувствительны к эмоциональному состоянию близких людей. Только если вы сами эмоционально стабильны, вы сможете оказать эмоциональную поддержку ребенку.

## Подростки (11-19 лет)

- Если известно, что человек перенес психологическую травму или находится под воздействием травмирующих событий, это повод для внимания со стороны родителя к ребенку и обращения за психологической помощью!
- Поговорите с ребенком, будьте для него поддержкой и опорой, поговорите с классным руководителем, обратитесь к психологу.
- Выстраивайте доверительные отношения. Поддерживайте ребенка. Поговорите с ребенком, обратитесь к психологу.
- Если активный, общительный подросток замыкается, становится скрытным, следует обратить на это внимание и постараться понять причины.
- Необходим откровенный и доверительный контакт для прояснения переживаний и причин эмоционального снижения. Следует также помнить, что депрессия – это заболевание, не всегда имеющее понятные психологические предпосылки, а часто возникающее по биологическим механизмам. Необходимо обратиться к психиатру или психотерапевту.
- Необходимо обратить внимание на подростков, для которых агрессивность и раздражительность в поведении не была характерна. Не критикуйте, не проявляйте агрессию на агрессию ребенка.
- При длительном сниженном настроении, чувстве тоски или тревоги, ощущении упадка сил, потери интересов и желаний, утраты чувства удовольствия, нарушении пищевого поведения, угрозе суицидом и/или предварительная подготовка к суициду, раздача значимых вещей и подарков окружающим необходима консультации психиатра.



**При появлении любых признаков кризиса срочно необходимо обратиться в центр психологической помощи, к психиатру или получить консультацию по телефону в службах экстренной психологической помощи**

- ГАОУ ЦППРК «Росток», тел: 8(843) 563 35 16, г.Казань, ул.Ак.Королева, 4б
- Городской центр психолого-медико-социального сопровождения "Ресурс", тел: 8(843)-554-74-09, г.Казань, ул. Деловая, д. 11
- МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Шанс», тел: 8(855)-573-71-47, г. Елабуга, пр-кт. Мира, д. 24А.
- МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования», тел: 8 (855)-549-99-36 г.Нижекамск, пр-кт. Шинников, д. 25 а.
- МБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения №85», тел: 8(855)-258-70-51, г. Набережные Челны, пр. Московский, д.100
- РКПБ им В.М. Бехтерева КСПП с ТД «Сердэш 129» Круглосуточная психологическая помощь: тел: 279-55-80, Сибирский Тракт 14 (ост.Попова)
- Центр психологической поддержки молодежи «Доверие», тел: 8 (843) 598-33-73 г.Казань ул.Кулахметова, 21, ул.Халтурина, 16, ул.Годовикова, 14, п.2, ул.Салимжанова, 14;
- МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Диалог». Тел: 8(855)-251-57-90, г. Набережные Челны (пр.Сююмбике, 17);
- «Центр психолого- педагогической помощи «Эйдос», тел: 8 (8555) 42-69-23г.Нижекамск (ул.Тукая 32, офис 1);
- НУР Центр психологической поддержки молодежи, тел: 8(8553)328960 г.Альметьевск (ул.Тагирова, 1);
- МБУ "Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Логос» Тел: +7 (855) 952-17-98 г.Лениногорск (ул.Садриева, 23, пом. 2).
- Детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122;
- Единая горячая линия Всероссийской акции взаимопомощи #МЫВМЕСТЕ 8-800-200-34-11;
- Единая республиканская горячая линия «Ярдәм янәшә! Помощь рядом!» 8-800-250-18-59;
- Круглосуточный молодежный телефон доверия с единым номером 8-800-5552-220