



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ?

Рассказывает эксперт центра Профилактика,
психолог Людмила Саулина





Когда ребенку нужно оказывать психологическую помощь?

При наличии переживаний или реакций, с которыми он не может (или испытывает затруднения) справиться самостоятельно — смерть близкого человека, тяжелая жизненная ситуация, сильный стресс

При проявлении в поведении ребенка острых эмоциональных или стрессовых реакций, которые могут навредить окружающим или самому человеку





Как правильно оказать поддержку ребенку?

Этап 1. Оценка своего состояния

-Оцените ситуацию на предмет физической угрозы для вас: **готов ли человек с вами говорить?**

-Оцените и оптимизируйте свое состояние: **готовы ли вы сами к разговору?**



Важно, чтобы вы были спокойны, ведь ваши эмоции могут передаться ребенку. При необходимости используйте приемы саморегуляции.

Этап 2. Установление контакта

При острой конфликтной ситуации или когда ребенок проявляет яркие эмоции — привлеките внимание ребенка, замкните его на себе, исключите участие зрителей.

Назовите ребенка по имени, спросите **«Что случилось?»**, предложите пойти поговорить: **«Пойдем обсудим»**.



Этап 2. Установление контакта



В остром конфликте или при провокации на агрессию, при острых эмоциональных реакциях **сохраняйте спокойствие, не заражайтесь эмоциями, не спорьте**

- Разделите эмоции с ребенком, постарайтесь описать, что с ним происходит: «Я вижу, что тебе плохо», находитесь при разговоре на одном уровне (язык тела важен)
- Четко обозначьте свою цель: сообщите, что Вы хотите помочь, поддержать, понять его, разобраться в ситуации
- Предложите конкретную помощь в побудительном наклонении: «Возьми воды», вложите платок в руку, дайте чай





Этап 3. Основная беседа

- Выслушайте ребенка, не торопите его, соблюдайте паузы и избегайте оценочных суждений в разговоре
- Говорите спокойным тоном, употребляйте в своей речи четкие и короткие фразы, демонстрируйте доброжелательность
- Выясните основную «потребность» ребенка (**что именно ему нужно: совет, поддержка, решение проблемы**)
- Помогите назвать эмоции, которые человек испытывает: **«Ты сердишься», «Ты тревожишься»**
- Помогите определить истинную причину эмоции: **«Что ты думаешь?», «Как думаешь в чем угроза?», «Почему ты сердишься?»**
- Помогите выразить эмоцию **на поведенческом уровне**: пусть ребенок порвет бумагу, покричит, поплачет, предложите физическую нагрузку, творчество, игры, доверительный разговор. Можете предложить вместе выполнить приемы саморегуляции.
- Сформулируйте с ребенком цель разговора, сведите диалог в конструктивное русло, ориентируйте на решение ситуации.



Когда ребенок рассказывает о травме, не углубляйтесь, не задавайте лишних вопросов, чтобы избежать **повторной травматизации**. Будьте рядом, позвольте выговориться, если ребенок плачет или проявляет другие эмоции – скажите и покажите ему, что плакать или проявлять реакции можно и нужно

Этап 4. Завершающий

- Когда вы видите, что ребенок стал спокойнее, то его состояние оптимизировано
- Спросите, как он себя чувствует и нужна ли ему какая-то помощь
- Скажите ему о том, что он всегда может к вам обратиться
- Дайте **контакты помощи**, скажите, что туда он может обратиться в любое время, бесплатно и анонимно
- Ребенок может чувствовать себя усталым после ярких эмоций, позвольте **ему отдохнуть**



Что можно говорить, чтобы поддержать ребенка?

«Это нормально, что ты сейчас плачешь/тебе грустно/одиноко/плохо»

«Если ты захочешь поговорить, можешь поговорить со мной»

«Если ты не хочешь ничего рассказывать – это нормально»

«Я всегда готов тебе помочь, если ты попросишь»

«Ты не один в своих чувствах. Иногда, если обсудить что-либо вместе, то всем станет легче»





Куда ребенку обратиться за помощью и поддержкой?

Круглосуточный телефон доверия для детей,
подростков и родителей:

+7-800-200-0122

Молодежный телефон доверия (9.00-19.00 мск):

+7-800-7000-183

ТравлиNET — для тех, кто столкнулся с травлей в школе:

+7-800-500-4414

Помощь рядом:

pomoschryadom.ru

Твоя территория

твоятерритория.онлайн

Центр «Сёстры» и «Тебе поверят» — специалисты
работают с проблемой сексуализированного насилия

