

Уважаемые родители!

У ребенка, переживающего непривычную или экстремальную ситуацию, могут проявляться следующие реакции, которые вы могли наблюдать вчера у своих детей:

ПЛАЧ. Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, когда человек сдерживает слезы. В ситуации острой стрессовой реакции плач самая адаптивная реакция человека. Плач является реакцией, которая позволяет отреагировать на негативные эмоции. В ситуациях тяжелого стресса реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную для выхода негативным эмоциям.

АГРЕССИЯ. Признаками агрессии являются раздражение, гнев, словесное оскорбление, мышечное напряжение. Если не оказать помощь при проявлениях агрессии, то у человека может снизиться контроль за своими действиями, и человек может совершить необдуманные поступки.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ. Проявления повышенной речевой активности или резкие движения, часто бессмысленные действия. Невозможность усидеть на одном месте, бесцельные движения.

Обратить внимание на признаки острого стрессового состояния у ребенка:

- Подавленное настроение
- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и беспокойно спит.
- Усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко.
- Стал агрессивно реагировать или часто плачет.
- Стал рассеянным, повышенное чувство тревоги.
- Появились в поведении не свойственные раньше ему проявления: кривляние, упрямства, уединения.
- Потеря аппетита или наоборот постоянное желание чего-нибудь съесть.
- Дрожание рук, подергивание плеч, тики.
- Потеря интереса ко всему, что ранее ребенка интересовало.

Что делать, если ребенок находится в кризисной ситуации:

1. Разговаривать о чувствах ребенка, поддерживать эмоциональную связь с ним.
2. Поддерживать обычный режим дня ребенка.
3. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные игры и виды спорта, а душевные переживания в доверительные разговоры).
4. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных критических ситуациях.
5. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помните, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
6. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (психологу, неврологу, психиатру).