**Памятка для общения с детьми группы психологического риска**

*Что испытывают, хотят подростки при психологической травме*

*Поиск помощи*- как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем).

*Безнадежность.* Жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

*Множественные проблемы*. Все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы раз­решить их по одной. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют!»

*Способ разрешить проблему своим путем.*

***Как помочь подросткам***

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – Открытое обсуждение планов и проблем снимает тре­вожность. *Будьте внимательны* -Каждое шутливое упоминание или угрозу следует вос­принимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы при­нимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте.

«*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете по­мочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

1. Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживается лишняя погружённость в себя, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке его поведения, помочь разобраться в причинах |
| **-** Недооценивать его излишнею тревогу, даже если ребенок внешне легко обсуждает свое настроение | **-** Необходимо всесторонне оценивать степень риска его попыток что-то изменить |
| - Относиться к ребенку формально | **-** Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | **-** Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | **-** Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |

Реакция на психологическую травму ребенком в разные возрастные периоды

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Возраст | Реакция на психологическую травму |
| 1 | Дети до 3 лет | Характерны страхи, спутанность чувств. В поведении отмечаются нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми. |
| 2 | Дошкольники | Тревога, боязливость, спутанность чувств, чувство вины, стыд, отвращение, чувство беспомощности. Примирение со случившимся, отсутствие сопротивления, пассивная реакция на боль, болезненное отношение к замечаниям, критике, заискивающее поведение (внешне копирует поведение взрослых), негативизм, лживость, воровство, жестокость по отношению к взрослым, склонность к поджогам. В поведении: регрессия поведения, отстраненность, агрессия. |
| 3 | Дети младшего школьного возраста | Амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, недоверия к миру. Стремление скрыть причину повреждений и травм, ощущение одиночества, отсутствие друзей, боязнь идти домой после школы и странные пищевые пристрастия. В поведении: отстраненность от людей, нарушения сна, аппетита, агрессивное поведение, молчаливость либо неожиданные разговоры. |
| 4 | Дети 9-13 лет | То же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, чувство потери ощущений. В поведении: изоляция, манипулирование другими детьми, противоречивое поведение. |
| 5 | Подростки 13-18 лет | Стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, несформированность социальных ролей и своей роли в семье, чувство собственной ненужности. В поведении: попытки суицида, уходы из дома, агрессивное поведение, непоследовательность и противоречивость поведения, пробы наркотиков и алкоголя. |

Педагог-психолог

Сидорова К.В.