



Московский государственный психолого-педагогический университет  
Федеральный координационный центр  
**8 (800) 600-31-14** – горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства просвещения Российской Федерации;  
**8 (800) 200-01-22** – Общероссийский детский телефон доверия;  
**8 (495) 624-60-01** – детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ;  
**8 (495) 989-50-50** – горячая линия экстренной психологической  
помощи МЧС России.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ «КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ?»**

1. Если ты попал в сложную, неприятную для тебя ситуацию, твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от своего характера, ты можешь находиться в разных состояниях: испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неуверенность или подавленность, уныние, неконтролируемые раздражительность и злость, нежелание общаться с кем-либо. У тебя могут появляться чувство страха, тревоги в ситуациях, чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. На уроках в школе ты можешь стать рассеянным, невнимательным, быстрее уставать, выполняя задания. Если ты испытываешь такие состояния достаточно длительно, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
2. В это такое непростое время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять помощь окружающих. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.
3. Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
4. Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
5. Если разговор о твоих проблемах вызывает у тебя слезы, не стыдись их – это нормальная реакция на травмирующее событие.
6. Ограничь просмотр социальных сетей, новостных лент и телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.
7. Постарайся соблюдать режим дня важно: вовремя есть и высыпаться ночью – это поможет тебе восстановить силы.
8. Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет и тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей, вернет чувство уверенности.
9. Родители, педагоги, специалисты постараются сделать все, чтобы ты был в безопасности.
10. Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также сможешь себе, выполняя простые упражнения.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ**

#### **Дыхание**

Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным, не замечаешь как замираешь и задерживаешь вдох или выдох. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.

Контролируй свое дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох, удержи внутри (мысленно посчитай до 3-х) и выдохни. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

#### **Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия**

Напряги последовательно мышцы своего тела как можно сильнее: начни с кончиков пальцев ног, затем сами ноги, напряги пресс и мышцы рук, сожми кисти в кулак. Напряги мышцы спины, шеи и лица. Зажмурь глаза и нахмурь брови. Все ли мышцы твоего тела напряжены? Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.

Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.



### КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Если ты длительное время (месяц и более) испытываешь:

- постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные или неприятные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъем и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение,

**расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.**

Ты можешь позвонить в любое время по телефону любой из служб, указанных в той памятке. Тебе не обязательно называть свое имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

Трагедия может изменить твоё восприятие мира. Реакция на трагедию будет зависеть от того, насколько близко она тебя коснулась, затронула ли она твоих близких; от того, как ты обычно справляешься с трудными ситуациями; от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми, в другом городе, ты можешь испытывать чувство сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь право на такие переживания.

**ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ, ПОМНИ - ТЫ НЕ ОДИНОК! ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**