

## **Консультация для педагогов**

### **«Последствия кризисной ситуации для ребенка. Особенности взаимодействия».**

**Подготовила педагог- психолог  
Чернова Ирина Александровна**

В жизни перед детьми ежедневно возникают кризисные ситуации, преграды, которые им необходимо преодолевать. Сопутствующие им переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у детей могут появляться страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, капризность.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. В ситуациях сильного волнения, возбуждения, утомления возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно детям трудно избавиться от этого, и они начинают нервничать, что приводит к напряжению всё новых групп мышц.

Ученые утверждают, что не сами стрессы, а то, как мы с ними справляемся, является жизнеутверждающим или разрушительным началом. Поэтому детская незащищенность требует организации психологической защиты, помощи в ее укреплении со стороны взрослых.

#### **Что может травмировать детей и как быть?**

Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь (полиции, скорой помощи и др. Детей могут травмировать дорожные аварии, пожары, серьезные хирургические процедуры, смертельная болезнь близкого человека, трагедия на воде, обнаружение тела, развод, разлука с родителями, авиакатастрофы, наводнения, ураганы и т.д. Ну и конечно же насилие!

Причем дети не обязательно должны быть жертвами или свидетелями, чтобы получить травму: достаточно, что они имеют отношение к кому-то (другу, родственнику, ровеснику), пережившему травму.

Дети могут переживать травму так же, как взрослые. Реакция детей на травму сходна с реакцией взрослых, переживших травму. Но дети «перерабатывают»

травму медленнее, чем взрослые. В кризисной ситуации чаще всего меняется поведение ребенка, это может выражаться в возвращении к поведению, которое было характерно ребенку на более ранних возрастных этапах (регрессия). **Очень важно отметить (знать), что в большинстве случаев это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.**

Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.

**Ребенок, переживший травму, остро нуждается в терпении значимых взрослых, защите, безопасности и базовом доверии.** В жизни ребенка должны быть другие поддерживающие взрослые, не считая родителей, а также регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.

Чем дольше дети, пережившие травму, живут без специальной помощи, тем с большей вероятностью посттравматический синдром может приобрести хронический и чрезвычайно болезненный характер.

Одна из главных задач по охране психологического здоровья – научить ребенка самостоятельно снимать повышенное эмоциональное напряжение, тревогу. Важно с дошкольного возраста обучать ребенка умению регулировать свое состояние, свои эмоции, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств. Дать каждому ребенку в руки «ключ», основу саморегуляции. Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его воспитания, социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики.

Выполнение специальных упражнений позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье детей, улучшает настроение. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них волевых качеств и уверенности в себе. Тогда стрессовая ситуация не навредит здоровью маленького человека. Напротив, она воспитает в нем волю, поможет развить способности и интеллект!