

Тема номера: «Когда ребёнку страшно...»

«А ты слышал ночью взрывы?», «Как страшно, когда стреляют. Даже дышать перестаёшь», «Боюсь дома один», «Страшно к окнам подходить», «А куда прятаться?», «А с нами это случится?», «Что мне делать, если я останусь один?» — так дети выражают свою тревогу.

Задача взрослых состоит в том, чтобы вернуть детям ощущение безопасности — базовой потребности человека, без удовлетворения которой невозможно полноценное развитие и благополучие. Удовлетворение базовых потребностей в безопасности, любви, уважении необходимы ребёнку для развития и реализации личностного потенциала. Механизм «поломки» ощущения безопасности психологически сложен. **Базовая потребность в безопасности для ребёнка — это не только отсутствие угрозы.** Это уверенность в том, что мир предсказуем, что взрослые сильны и способны защитить, что его тело и психика неприкосновенны. Когда эта потребность нарушается, развитие ребёнка идёт по пути искажения, что влечёт за собой краткосрочные и долгосрочные негативные последствия.

Нарушения можно заметить и на уровне тела, и на уровне эмоций, психики ребёнка, может иметь место общая дезорганизация поведения и деятельности. Это значит, что все силы несовершеннолетнего будут тратиться не на учёбу, не на игру, не на доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми, а только на обеспечение энергией механизмов выживания.

Реакции детей на страх могут быть разными и зависят от возраста, особенностей психики ребёнка, конкретной ситуации. **Родителям нужно обратить внимание:**

- физиологические реакции (учащённое сердцебиение и дыхание, дрожь рук, бледность или покраснение кожи, позывы в туалет, тошнота, боль в животе),

- эмоциональные реакции (оцепенение или паника, чувство беспомощности, гнев, раздражение, стыд, навязчивые мысли),

- поведенческие реакции (крик, плач, истерика или ступор, отказ от еды или сна, бегство, проявление агрессии, поиск защиты у близкого взрослого).



Важно понимать, что страх — это нормальная эмоция, выполняющая защитную функцию. Большинство детей в школах и детских садах, дома и на улицах нашего города уже слышали предупреждающую сирену, знают правила поведения при угрозе беспилотной опасности. Есть дошкольники и

школьники, которые узнают об угрозах через СМИ и общение со сверстниками. Однако проблема погружения в состояние тревоги проявляется у каждого. И здесь необходима компетентная помощь и поддержка взрослых. Снижению рисков дезадаптации детей и подростков, испытывающих постоянную тревогу, будут способствовать хорошо развитые социальные навыки. Например, забота о себе и возможность организовать свою деятельность.



Физическая и эмоциональная безопасность ребёнка – первоочередная задача взрослого, даже когда ребёнку уже ничего не угрожает. Целесообразно обучать ребёнка навыкам самозащиты и помнить о том, что он имеет право на своё пространство, личные вещи и время. Ребёнок с адекватной самооценкой и навыками саморегуляции легче справляется с жизненными трудностями и кризисами. Например, чтобы контролировать своё состояние, ребёнок может сложить перед собой руки, создавая таким образом своё личное, пусть и маленькое, пространство. Этот способ помогает не терять связь с реальным миром и слышать, что ему говорит отец. Это показано в фильме «Война миров».

При возвращении к привычной жизни важны рутина и предсказуемость: чёткий режим и ясные правила помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности. Навыки саморегуляции учат распознавать и проживать эмоции, особенно сильные и негативные. Поддержать эмоциональную сферу помогают игры, медитации и

простые упражнения. Создание психологической и эмоциональной безопасности дома и в образовательном учреждении – это работа, которую необходимо вести ежедневно как родителям, так и педагогам. Иногда достаточно просто быть рядом и предложить свои объятия. Страх во время атаки БПЛА может причинить кратковременный ущерб, в то время как жизнь в условиях постоянной угрозы приводит к хроническому напряжению и серьёзным изменениям в детской психике.

Психологическая безопасность ребёнка во многом зависит от детского сада, школы и колледжа. Для ребёнка эта потребность стоит на порядок выше, чем для взрослого. Если взрослый человек может опираться на жизненный опыт, рациональное мышление и понимание контекста, чтобы совладать с тревогой, то ребёнок находится в прямой зависимости от ощущения защищённости. Именно в образовательной среде через общение со сверстниками и взрослыми он получает важные установки и поддержку. Каким будет этот опыт – зависит от взрослого.

Дети и подростки нуждаются в предсказуемости и стабильности: чёткий режим и понятное пространство помогают им чувствовать себя в безопасности. Взрослые способны создать поддерживающую атмосферу, но иногда воспитательные меры могут нарушать психологическую безопасность и травмировать ребёнка, вызывая защитные реакции – агрессию или страх. При серьёзных проблемах необходима консультация педагога-психолога для совместного поиска путей улучшения психического и эмоционального здоровья ребёнка.

Источники:

1. Электронное приложение к информационно-методическому бюллетеню «Психология в образовании»: <https://clck.ru/3VUjUX>;
2. Фотографии взяты с сайта: <https://www.magnific.com/ru/app>.