***Консультация: «Как помочь ребенку, попавшему в кризисную ситуацию?»***

*Педагог-психолог: Гармаш Т.В.*

Кризисная ситуация для ребенка – это любое событие, вызывающее сильный стресс и угрожающее его эмоциональному благополучию и безопасности. Это может быть что угодно: развод родителей, смерть близкого человека, травля в школе, серьезная болезнь, стихийное бедствие, семейный конфликт, а также более скрытые проблемы, такие как длительное эмоциональное или физическое насилие. Важно помнить, что то, что кажется незначительным для взрослого, может быть катастрофой для ребенка.

**Первые шаги:**
1. **Обеспечьте безопасность:** Прежде всего, убедитесь, что ребенок находится в безопасности и вне опасности. Если существует угроза физического или эмоционального насилия, необходимо принять меры для его прекращения (обратиться в полицию, службу опеки, к специалистам).

2. **Установите контакт:** Подходите к ребенку с эмпатией и пониманием. Не пытайтесь сразу решить проблему или минимизировать его чувства. Важно просто быть рядом, выслушать и дать понять, что вы его поддерживаете. Используйте невербальные сигналы: прикосновения (если ребенок это принимает), близкое расположение.

3. **Выслушайте, не перебивая:** Дайте ребенку возможность выговориться. Не осуждайте и не критикуйте. Даже если вам кажется, что он преувеличивает или неправильно понимает ситуацию, важно позволить ему выразить свои эмоции. Задавайте открытые вопросы, которые побуждают к рассказу («Расскажи мне, что случилось», «Что ты чувствовал в этот момент?»).

4. **Проявите эмпатию:** Постарайтесь понять чувства ребенка, даже если вы не согласны с его поведением или реакцией. Скажите ему, что вы понимаете, что ему трудно, и что его чувства нормальны в данной ситуации.

5. **Нормализуйте его чувства:**  Дайте понять ребенку, что испытываемые им эмоции (страх, гнев, грусть, беспокойство) – это нормальная реакция на стресс. Не говорите ему «не плачь», «не переживай», а скажите: «Я понимаю, что ты сейчас очень расстроен», «Это вполне естественно чувствовать себя так в такой ситуации».

**Дальнейшие действия:**
**Создайте безопасное и предсказуемое окружение:**  Обеспечьте ребенку стабильность и рутину. Это может помочь снизить уровень тревожности.
**Поддерживайте общение:**  Регулярно разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его самочувствием.
**Помогите ребенку найти способы саморегуляции:**  Научите его техникам релаксации (глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация), способам выражения эмоций (рисование, лепка, письмо).
**Обратите внимание на изменения в поведении:**  Если у ребенка наблюдаются продолжительные изменения в настроении, сне, аппетите, поведении (агрессия, избегание контактов, депрессия), необходимо обратиться к специалисту.

**Что НЕ нужно делать:**

**Минимизировать чувства ребенка:**  Не говорите «Нечего переживать», «Все будет хорошо» (без конкретики).
**Давить на ребенка:**  Не заставляйте его говорить о том, чего он не хочет.
**Винить ребенка:**  Не обвиняйте его в произошедшем.
**Обещать то, что вы не можете выполнить.**
**Сравнивать его с другими детьми.**

Помните, что каждый ребенок уникален, и подход к нему должен быть индивидуальным. Главное – проявить любовь, поддержку и помочь ему преодолеть кризис. Если вы сомневаетесь, всегда лучше обратиться за профессиональной помощью.