

ПАМЯТКА: КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ РЕБЁНКА В КРИЗИСЕ.

Цель: быстро стабилизировать состояние ребёнка, снизить риск травмы и грамотно передать случай специалисту.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА.

Когда ребёнок в кризисе, у него активируется реакция «бей-беги-замри». Логика почти не работает, зато работают простые сенсорные сигналы и ритм.

Базовые правила:

1. **Сначала - безопасность.** Если есть угроза жизни/здоровью - немедленно звоните 112.
2. **Не заставляйте говорить.** Вопрос «Расскажи, что случилось» перегружает мозг. Лучше: *«Если хочешь, можем просто посидеть. Если захочешь - расскажешь».*
3. **Говорите короткими, простыми фразами.** Избегайте сложных терминов и длинных объяснений.
4. **Фиксируйте факты.** Время начала реакции, что спровоцировало, что помогло/не помогло. Это нужно для передачи информации психологу.

ОСТРЫЙ СТРЕСС, ПАНИКА (дрожь, учащённое дыхание, «не могу дышать»).

Что происходит в теле: выброс адреналина → учащается пульс, дыхание становится поверхностным, мозг «переключается» в режим угрозы.

Что делать:

1. **Снизить сенсорную нагрузку.** Отведите в тихое место, приглушите свет, уберите лишних людей. Если нельзя уйти - посадите спиной к стене, чтобы ребёнок видел пространство перед собой.
2. **Предложить ритмичное действие.** Потрясти кистями рук, постучать пятками об пол, сжать и разжать кулаки 5 раз.
Почему работает: ритмичная мелкая моторика снижает мышечное напряжение и «сбрасывает» избыток адреналина.
3. **Дыхание «задуваем свечу» (3-6).** Вдох носом на 3 счёта, длинный выдох ртом на 6 счетов. Делать вместе, 5–7 циклов.
Почему работает: длинный выдох активирует парасимпатическую нервную систему - она отвечает за «торможение» и успокоение.
4. **Вернуть в «здесь и сейчас».** Техника «5–4–3–2–1»: 5 вещей, которые видишь; 4 - слышишь; 3 - можешь потрогать; 2 - чувствуешь запахом; 1 - вкус.
Почему работает: мозг переключается на обработку сенсорной информации, снижается интенсивность панической реакции.

5. **Дать базовую опору.** Стакан воды, тёплый плед, сесть рядом (не вплотную, если ребёнок отстраняется).

Почему работает: тактильная и температурная стимуляция даёт телу сигнал «ты в безопасности».

Слова-подсказки:

- *«Я здесь. Ты в безопасности. Давай подышим вместе: вдох на три, выдох на шесть, как будто задуваем свечу».*
- *«Можно потрясти кистями - это помогает телу сбросить напряжение. Давай вместе».*
- *«Назови пять вещей, которые видишь прямо сейчас. Просто любые».*

Чего избегать: крепко обнимать, прижимать к себе, говорить «успокойся», задавать много вопросов, оставлять одного без наблюдения.

Условия:

- **Если нет тихого места:** наденьте капюшон, прикройте глаза ладонью, используйте наушники без музыки (или с белым шумом).
- **Если ребёнок отказывается дышать вместе:** скажите: *«Я просто подышу рядом, тебе не нужно повторять».*

ПЛАЧ, СЛЁЗЫ, «ВСЁ ПЛОХО».

Что происходит: слёзы - это физиологический способ сбросить напряжение; чувство «всё плохо» часто связано с перегрузкой и ощущением беспомощности.

Что делать:

1. Будьте рядом, не требуйте «взять себя в руки».
2. Дайте салфетки, предложите воду, плед.
3. При согласии ребёнка - лёгкое прикосновение (рука на плече, держать за руку). Если ребёнок отстраняется - не настаивать.
4. Валидируйте чувства: *«Вижу, тебе сейчас очень тяжело. Я рядом».*
5. Если ребёнок хочет говорить — слушайте, кивайте, повторяйте короткие фразы: *«Понимаю... Это правда тяжело...».*
6. Предложите «выписать мысли»: лист и ручка, *«Напиши всё, что крутится в голове, не стараясь красиво».* Потом можно порвать или спрятать.
Почему работает: перенос переживаний на бумагу уменьшает их эмоциональную насыщенность.

Слова-подсказки:

- *«Плакать - нормально. Это помогает сбросить напряжение. Я посижу рядом».*
- *«Тебе не нужно ничего объяснять. Я просто здесь».*

Чего избегать: Обесценивания («Не плачь, это ерунда»), торопления («Ну хватит уже»), обещаний «всё будет хорошо».

Условия:

- **Если ребёнок не хочет писать:** предложите нарисовать одну линию или пятно - этого достаточно, чтобы начать сбрасывать напряжение.
- **Если рядом много людей:** скажите: *«Мы сейчас на 5 минут отойдём, чтобы тебе стало чуть спокойнее».*

СТУПОР, «ЗАМИРАНИЕ», НЕТ РЕАКЦИИ НА СЛОВА.

Что происходит: мозг «заморожен» из-за перегрузки; сложные инструкции не воспринимаются.

Что делать:

1. Мягко привлечь внимание: назвать по имени, слегка коснуться плеча (если нет сопротивления).
2. Давать простые, одношаговые инструкции: *«Возьми стакан»*, *«Сделай один шаг»*, *«Посмотри на меня»*. Говорите медленно, низким голосом.
3. Использовать тактильные ощущения: предложить подержать что-то тёплое (чашка), холодное (бутылка), гладкое или шершавое (ткань, игрушка).
4. Опора стопами: попросите встать обеими ногами на пол и почувствовать, как стопы касаются поверхности.
Почему работает: проприоцептивная информация (ощущение тела в пространстве) помогает мозгу быстрее «включиться».
5. Оставаться рядом, пока не появится реакция.

Слова-подсказки:

- *«(Имя), возьми этот стакан, пожалуйста. Просто поддержи».*
- *«Почувствуй, как твои стопы стоят на полу. Это твоя опора».*

Чего избегать: тряски, громких окриков, сложных вопросов, торопливости.

Условия:

- **Если нельзя встать:** предложите сильно сжать кулаки на 5 секунд и расслабить - это даёт похожую проприоцептивную стимуляцию.
- **Если ребёнок категорически не хочет контакта:** просто скажите: *«Я посижу здесь, чтобы ты знал, что я рядом».*

СИЛЬНАЯ АГРЕССИЯ, КРИКИ, ШВЫРЯНИЕ ПРЕДМЕТОВ.

Что происходит: агрессия - это попытка сбросить невыносимое напряжение; часто за ней стоит чувство беспомощности.

Что делать:

1. Обеспечьте безопасность: уберите острые, бьющиеся предметы, создайте дистанцию, не стойте лицом к лицу.
2. Говорите спокойно, короткими фразами. Делайте паузы между фразами. Не спорьте.
3. Дайте «легальный» выход энергии: порвать лист бумаги, побить подушку, потопать ногами, скомкать лист в плотный шарик.
Почему работает: безопасный сброс напряжения снижает риск самоповреждения или вреда другим.
4. Предложите выбор: «Хочешь воды или тишины?», «Здесь или в другой комнате?». *Почему работает: ощущение выбора снижает чувство беспомощности, которое часто стоит за агрессией.*
5. После спада напряжения - предложите спокойные техники (дыхание, рисование).

Слова-подсказки:

- «Вижу, ты очень злишься. Это тяжело. Давай сделаем так, чтобы никто не пострадал. Можно порвать бумагу».
- «Выбери: хочешь воды или просто побыть в тишине?»

Чего избегать: Ответной агрессии, споров, угроз, попыток сразу «успокоить разговором».

Условия:

- **Если нет подушки/бумаги:** предложите сильно надавить ладонями друг на друга или потянуть за край стола 5 секунд - это тоже даёт безопасный сброс напряжения.
- **Если агрессия направлена на себя:** приоритет - безопасность и вызов специалистов (112, если есть прямая угроза).

СУИЦИДАЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ, САМОПОВРЕЖДЕНИЕ.

Это экстренная ситуация. Не оставляйте ребёнка одного. Срочно обратитесь за профессиональной помощью.

Алгоритм действий:

1. Оставайтесь рядом, не спорьте и не стыдите. Говорите нейтрально: «Я здесь, мы найдём помощь».
2. Прямо спросите: «Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред? Есть ли у тебя план?»

Почему это важно: прямой вопрос не «заражает», а помогает оценить реальный риск и правильно организовать помощь.

3. Уберите средства самоповреждения (острые предметы, лекарства).
4. Позвоните в экстренную службу **112** или обратитесь к детскому психиатру.
5. Сообщите о ситуации администрации и психологу.

Слова-подсказки:

- *«Мне очень важно, что ты сейчас сказал. Я хочу, чтобы ты был в безопасности».*
- *«Давай прямо сейчас позвоним тем, кто умеет помогать в таких ситуациях».*

Чего избегать: Обещаний «я никому не скажу», обесценивания, обвинений, попыток «лечить» самостоятельно.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

- **112** - экстренные службы (при угрозе жизни/здоровью).
- **8-800-2000-122** - бесплатная линия психологической поддержки (телефон доверия для детей, подростков и родителей).
- **Детский клинический психолог/психиатр** - при затяжных состояниях, ухудшении сна/аппетита, выраженных изменениях поведения.

Подготовила педагог-психолог: Ермолаева Анна Евгеньевна.