**Экстренная психологическая помощь детям, подвергшимся физическому насилию.**

Ребенок, пережив насилие по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, испытывает те же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться слишком трудным, непереносимым для него, что выразиться в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происходящего (например, изуродованных, раненных людей или напавшего лично на него человека).

Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок теряет уверенность, что взрослые люди могут справиться с собой, обуздать себя. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии, связанные с местью.

Ребенок может испытывать чувство вины (считать причиной события свое предшествующее поведение).

Ребенок, переживший психотравмирующее событие, теряет видение жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц год), ему не интересны ранее увлекающие занятия).

**Помощь**

Дайте ребенку понять: вам важно то, что он пережил, и вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось»).

Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх и делах).

Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии – это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит трудные воспоминания.

Сводите разговоры о событии с описанием деталей на чувства.

Помогите ребенку выстроить жизненную перспектьиву (конкретные цели и конкретные сроки).

Повторяйте, что это совершенно нормально – чувствовать беспомощность, страх, гнев.

Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите за хорошие поступки).

Поощряйте игры ребенка на природе (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

Источник: Шапарь В.Б., Психология кризисных ситуаций, 2008.