

## Рекомендации родителям по преодолению кризисной ситуации

### Рекомендации родителям по преодолению кризисной ситуации:

Рассказать о возможных реакциях на трагическое событие и путях помощи ребенку:

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. окружить любовью семьи, проводить с ребенком больше времени,
2. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок. Ребенок копирует со взрослого формы реагирования. Остаться спокойным, быть сильным, не паниковать, показать и приобщить ребенка к позитивным формам совладания.
3. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше может быть использование радио при получении новостей - зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
4. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не хотеть больше играть с друзьями на улице) - это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше 2 недель, обратитесь за помощью.
5. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, что вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста - это помочь ребенку восстановить чувство безопасности. Для до- школьников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору. Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странных вопросы «во что был одет пилот», «а мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие его проступки, ничего, что он сделал не является причиной катастрофы. Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у Вас есть.

Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или наоборот быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

6. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что Ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, эти чувства нормальны в сложившейся ситуации.

7. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться - ребенку может потребоваться не только больше ласки, и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

8. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом - пластилин, краски, журналы

9. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

10. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

11. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.

Избегайте не-нужных изменений.

12. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими - учителем и др. узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке. Постарайтесь привлечь самых близких друзей ребенка (обеспечить социальную поддержку). И сами старайтесь сохранять связи с людьми, даже если не хочется никого видеть.

13. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много после травматического события.

14. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

15. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

16. Не бойтесь обратиться за помощью, если вы считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.

Взаимодействие со средствами массовой информации

Что нужно знать родителям, прежде чем соглашаться на то, чтобы их ребенок, переживший травматическое событие, давал интервью. Не желая того, СМИ интервью могут иметь травматическое воздействие в то время, когда ребенок особо уязвим, хрупок, непосредственно после кризиса. Интервью могут иметь реальную угрозу для психологического благополучия ребенка и подростка. Часто, увидев или услышав свое интервью по телевизору, услышав о нем от друзей, ребенка может переполнять чувство не-ловкости, вины за то, что не так, не то сказал, что не нашел правильных ответов. Интервью может сформировать убеждение, отношение, позицию, препятствующую процессу восстановления после травмы. Рассказ о событии может также неосознанно отягощаться, дополняться новыми деталями и подробностями. Если вы или ваш ребенок решаете принять участие в интервью, проведите подготовительную работу: спросите репортера, как будут использованы ваши комментарии, каков общий контекст репортажа, кто еще будет интервьюирован, чтобы иметь представление об общем контексте интервью; четко сформулируйте ваши условия, чтобы защитить себя (например, определите темы, вопросы, которые вы бы не хотели обсуждать, и те, на которых вы бы хотели особо остановиться); подумайте о том, как ваши родные и коллеги могут реагировать на интервью; зафиксируйте основные идеи, которые вам бы хотелось донести в интервью, продумайте свои комментарии, так чтобы они отвечали основным идеям).

### **Памятка для родителей по преодолению кризисной ситуации**

Нет ни одного абсолютно правильного пути в воспитании ребенка и нет такого понятия, как безупречный родитель. Условия воспитания могут быть разными, однако, если нужды ребенка учтены, он может вырасти счастливым. Что это за нужды?

**ЛЮБОВЬ** - самая важная потребность.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАБОТА (УХОД)** - тепло, здоровая пища и достаточное количество сна.

**ПОХВАЛА** - за то, что они пробуют сделать, а не только за то, чего они уже достигли.

**УВАЖЕНИЕ** - дети заслуживают того, чтобы к ним относились с уважением, как к взрослым.

**ВНИМАНИЕ** - стремитесь понять, что ребенок хочет вам сообщить словами или поведением.

**ПООЩРЕНИЯ** – через творческую игру и разговоры с ребенком.

**БЕЗОПАСНОСТЬ** - детям необходимо знать, что вы рядом в тот момент, когда им трудно.