

«Оказание помощи после переживания экстремальных событий, чрезвычайных ситуаций»

Как помочь ребенку?



Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

Не уставайте уверять ребенка : «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще – прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

Не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

Что вы можете сделать для себя:

Помните, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;

Позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать от утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значения;

Когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;

Постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдыхать;



Избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;

Физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;

Говорите с людьми. Разговор – средство лечения;

Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;

Регулярно встречайтесь со специалистом (психолог, врач) или «группой поддержки»;

Обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

Рекомендации воспитателям:



Создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может делиться чувствами.

Внимательно следите за тем, чтобы не смешивать собственные потребности и потребности ребенка, чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться ребенку.

Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка.

Стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

Социальный педагог Ю.В. Никитко