

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И КОМАНД ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ПУГАЮЩИМИ СОБЫТИЯМИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОМНИТЬ?

- даже маленькие дети очень сильно реагируют на пугающие события - они слышат, видят и чувствуют тревогу взрослых и реагируют также на то, что происходит вокруг, даже если не понимают всего.
- младенцы и малыши выражают своё состояние через поведение, и часто - через физическую реакцию (трудности со сном и едой, беспокойство, физический контакт, воли и т.п.).
- правильные реакции и действия помогают им справляться со стрессовыми ситуациями и с эмоциональным и телесным возбуждением, которое сопровождает такие события. родители могут помочь детям постепенно снижать уровень эмоционального и физического напряжения.

ЧТО СТОИТ ДЕЛАТЬ?

- важно обращать внимание на состояние ребёнка - что он видит, слышит, чувствует в пугающие моменты.
- можно и нужно объяснять, почему произошёл пугающий момент: «был очень громкий шум... это был взрыв... сейчас всё в порядке».
- помогите ребёнку успокоиться через прикосновение, движение и слова: «сейчас ты в безопасности рядом со мной, я с тобой и охраняю тебя».
- даже младенцы, которые ещё не понимают слова, улавливают смысл через тон голоса, выражение лица и интонацию. поэтому спокойный тон взрослых помогает снизить их тревогу.

ДЕЙСТВИЯ, О КОТОРЫХ СТОИТ НЕМНОГО РАССКАЗАТЬ

- поддерживать короткий и спокойный разговор и помогать ребёнку осознавать: «что ты видел? что ты слышал? что случилось? что тебя напугало? что ты сейчас чувствуешь?».
- важно дать ребёнку возможность выразить свои переживания словами. например: «это было страшно... это было неожиданно... я тоже испугалась».
- завершить разговор поддерживающим посланием: «я с тобой, я хочу услышать всё, что тебя пугает».

можно возвращаться к этому разговору снова и снова, особенно если реакция ребёнка повторяется (например: дрожь, плач, страх, резкая реакция на шум). повторение спокойных объяснений помогает мозгу и телу ребёнка постепенно переработать пережитый стресс.



ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?

- отменяющих фраз: «ничего страшного».
- отвлечения, смеха или попыток быстро «закрыть» тему - важно дать место чувствам ребёнка, чтобы они могли выйти и не оставались внутри.
- слишком сильной собственной реакции (крик, паника). если взрослый сильно пугается, стоит объяснить ребёнку: «я испугалась и закричала, но сейчас я успокоилась, и всё в порядке».
- обещаний, которые невозможно выполнить (например: «это больше никогда не повторится»).

