

Рекомендации для родителей по общению с детьми в чрезвычайных ситуациях

Уважаемые родители, для своих детей вы всегда являетесь надежной опорой и защитой. От ваших грамотных действий зависит эмоциональное благополучие ребенка. Опираясь на данные рекомендации вы сможете помочь вашим детям справиться со сложными эмоциональными переживаниями.

Принципы общения с детьми:

- дайте им понять, что они в безопасности;
- обсудите с ними, что для них безопасность, что могло бы им помочь справиться с тревогой, и что вы для них можете сделать сейчас; дети должны точно знать, с кем это можно обсудить;
- дайте информацию о том, к кому они могут обратиться со своими переживаниями, с кем могут обсудить свои чувства.

1. Разговаривать с детьми надо в спокойном и стабильном состоянии, чтобы ваши страхи и тревоги не усилили детские:

«Да, то, что произошло – это страшно, но сейчас уже тебе ничего не угрожает»

«Я с тобой, мы вместе справимся»

«Любое проявление твоих чувств сейчас — это нормально»

«Ты можешь испытывать страх, злость, раздражение, обиду и много других чувств, часто неконтролируемых»

«Ты можешь поговорить со мной о том, что с тобой происходит»

2. Случившуюся ситуацию важно обсуждать честно, прямо, понятным для детей языком. Говорить коротко, только о фактах, без трансляции слухов, домыслов. Например: «В университете один студент совершил преступление. Он принёс оружие и стрелял из него в людей. Многие спаслись. Но есть пострадавшие и погибшие. Пострадавших лечат в больницах. Родственникам погибших оказывают необходимую помощь. Преступника обезвредили полицейские. Сейчас он в больнице, под стражей». Уместно кратко выразить собственное отношение к случившемуся (без домыслов о личностях преступника, пострадавших), например: «Я думаю, что это большая трагедия, преступление, и что никто и никогда не должен делать ничего подобного».

Важно создать пространство для обсуждения ситуации, если об этом не говорить, то дети начнут обсуждать это между собой и искажать информацию, что может привести к усилению тревожного состояния:

«У нас есть сейчас время, чтобы обсудить случившееся»

«Что бы ты хотел обсудить»

«Что тебя беспокоит в случившейся ситуации?»

3. Важно обсудить с детьми, что для них безопасность:

«Что тебе важно для безопасности?»

«Что я могу сделать, чтобы тебе было безопасно сейчас?»

«Чем тебе могут помочь другие (в школе, в секции)»

«Давай обсудим что может тебе помочь справиться с тревогой (какие занятия, увлечения, интересные дела)?»

4. Необходимо дать информацию, куда можно обратиться за психологической помощью:

«Запиши, куда можно обратиться за психологической помощью»

- телефон доверия 8(800)2000-122, 8(800)3000-122
- горячая линия, где можно получить психологическую поддержку и социальную помощь по факту произошедшего 8(800) 100-83-05

Важно наблюдать за эмоциональным состоянием детей и обращаться к психологам при признаках эмоционального неблагополучия:

- ребенок горько плачет в течение долгого времени;
- у ребенка частые и продолжительные приступы гнева;
- резкие изменения в поведении ребенка;
- ребенок замкнулся в себе;
- ребенок теряет интерес к друзьям и к занятиям, которые он прежде любил;
- нарушился сон;
- ребенок жалуется на головные боли и другие недомогания;
- ребенок становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни;
- ребенок видит будущее в мрачном свете.