



Советы родителям: как помочь детям преодолеть последствия стресса в сегодняшней ситуации.

Количество информации огромно. Часто она неточна и противоречив, что порождает острое чувство неуверенности и может вызвать стресс, страх и тревогу. Всё это влияет на наше эмоциональное состояние и на состояние наших близких.

Дети обычно чувствуют эмоциональное состояние взрослых, даже если взрослые не говорят об этом. Взрослый человек в представлении ребенка является опорой и защитой. Он формирует модель для подражания и правильного поведения. Также, для ребенка имеет большое значение способность семьи к формированию психической устойчивости перед лицом кризисной ситуации.

Наши специалисты подготовили для вас ряд рекомендаций:

1. Соблюдайте и выполняйте указания и инструкции соответствующих государственных органов. Как можно спокойнее объясните ребенку правила и указания по безопасному поведению: куда идти, как себя вести и сколько времени требуется, чтобы достичь безопасного места.

Важно демонстрировать правильное поведение и выполнение правил и инструкций. Дети будут чувствовать себя в безопасности, если увидят, что их родители и другие взрослые соблюдают правила безопасного поведения.

2. Поговорите с детьми о ситуации. Излагайте только факты просто и успокаивающе, не вдаваясь в подробности. Избыток информации может запутать детей и вызвать страх и неуверенность. Будьте внимательны к тому, что занимает детей, какие вопросы они задают. Таким образом, вы сможете помочь им создавать картину происходящего, доступную для их понимания.

3. Следите за своей реакцией на события. Дети учатся реагировать на ситуацию, наблюдая за взрослыми вокруг них. Позаботьтесь о себе. Найдите способ снизить уровень стресса (например, дыхательные упражнения, общение с партнером и получение поддержки). Дети почувствуют ваше состояние и будут реагировать соответствующим образом.



4. Подготовьтесь с детьми к чрезвычайной ситуации. Напишите номера телефонов всех экстренных служб и номера телефонов тех людей, к которым можно обратиться в случае необходимости. Где находится безопасное место, какова роль каждого члена семьи в момент кризисной ситуации, кто что делает в это время. Какие способы уменьшения напряжения и стресса выбирает каждый из членов семьи.
5. Вспомните что помогало вам и вашим детям в прошлом справляться со стрессовыми ситуациями. Эти же способы вы можете сознательно использовать и сейчас. Используйте подходящие вам техники релаксации (с помощью тела, дыхания, музыки и т. д., можно использовать обучающие видео). Помогите детям определить 2-3 техники, которые, по их мнению, помогут им снять напряжение, выпишите их и озаглавьте "Emergency Toolbox".
6. Рутинные, привычные занятия помогают справиться с тревогой. Подготовьте материалы и задания, согласно возрасту детей, чтобы обеспечить им привычную среду.
7. Ограничьте доступ детей к выпускам новостей и информации в СМИ. Избегайте чрезмерного воздействия на ребенка передач и дискуссий, происходящих в них. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Желательно помочь ребенку научиться различать факты и слухи, что поможет контролировать ситуацию. Учите их тому, что не все, о чем говорят на улице или в интернете является правдой, и что всегда лучше спросить у родителей.
8. Не оставайтесь в одиночестве. Говорите с друзьями, знакомыми, находящимися в похожих ситуациях. Если вы будете откровенны, вы сможете обнаружить, что вы не одиноки в ваших переживаниях. Другие люди разделяют ваши чувства.
9. Выделите время для себя. Вы не менее важны, чем ваши дети, и чтобы помочь им пережить этот период, важно оставить время для себя: для саморегуляции и передышки. Желательно, осознанно заняться вещами, которые доставляют вам удовольствие. Это может быть спорт, книги, музыка, приготовление еды, семейные встречи и так далее.
10. Берегите себя! Обратите внимание на ваше тело, поведение и эмоции. Обратите внимание на реакции, указывающие на стресс и тревогу, или на новые, незнакомые вам ощущения. Если неприятные симптомы продолжают и не ослабевают или появляются новые, то стоит обратиться за профессиональной помощью.