

Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми, переживающими последствия чрезвычайной ситуации:

- в период ЧС у ребенка могут возникнуть регрессивные проявления (возврат в поведении к более раннему возрасту), это связано с повышенной потребностью в ощущении безопасности, внимании родителей, их заботе. Важно дать ребенку побыть «маленьким» не требовать от него взрослого и серьезного поведения.
- Быть рядом. Заботиться о физическом состоянии – своем и ребенка.
- Дети могут проявлять повышенную обеспокоенность и контроль за действиями взрослых. Это связано с потребностью в восстановлении контроля над своей жизнью. Рассказывайте ребенку о том, что делаете, о ближайших планах. Это снимает тревогу.
- При возникновении страхов – не обесценивать их (нельзя говорить фразы вроде: «Здесь никого нет, перестань паниковать!»), необходимо выслушивать, проявлять заботу. Говорить простыми фразами, сообщать, что ребенок в безопасности, вы заботитесь о нем.
- В случае возникновения дрожи - попросить не сдерживать её, так как это естественный способ выхода накопившегося напряжения.
- нужно постараться сохранить привычный для ребенка образ жизни (время еды, время сна, семейные традиции, место жительства, школа, класс, дополнительные занятия и т.д.);
- постараться оградить детей от информации, передаваемой в СМИ, если событие имело общественный резонанс;
- в случае, если оградить от информации не получается, обсуждать увиденное и услышанное ребенком, обращать внимание на критическое восприятие информации
- если ребенок сам начинает разговор о произошедших событиях, задавать конкретные вопросы - давать честные ответы, но на доступном для его понимания языке, разрешать ребенку говорить о переживаниях, связанных с произошедшими событиями тогда, когда этого ему захочется;
- при потребности ребенка рассказать о пережитом событии, даже если вы уже слышали об этом не один раз от него, или последующих впечатлениях, выслушивать доброжелательно, с вниманием и заботой, давать ему высказаться до конца, не осуждать, не перебивать и не пытаться сменить тему. Помочь выразить возникающие чувства.
- поощрять выражение ребенком собственных чувств через игру или рисунки: такой способ является более подходящим для детей рассказать о том, что они пережили;
- Помочь ребенку включиться в обычную жизнь: вернуться к общению с обычным окружением, к дополнительным занятиям, обычному уровню физической активности
- внимательно следить за изменениями в поведении ребёнка: если что-то насторожило, то немедленно обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Например, нарушения сна, аппетита, чрезмерная замкнутость, заторможенность, немотивированная агрессия и т.п.
- открыто выражать свои собственные переживания
- Использовать возможности помочь телесному расслаблению ребенка: водные процедуры (теплая ванна, душ), обучение глубокому дыханию
- При достаточном уровне активности ребенка – прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, совместные походы в кино, кафе и т.д.

Как понять, что ребенку нужна помощь специалиста – психолога?

Материалы к вебинару для административных команд. Ткачева О.Ю., МБУ «ЦППМСП» г.Перми,

Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", на это обязательно нужно обратить внимание. Так же могут быть повторяющиеся, навязчивые воспоминания о событии. Страхи – конкретных мест, людей, одетых определенным образом, страх оставаться одному, открывать двери, выходить из дома и т.п. Подобные модели поведения нормальны сразу же после события и помогают ребенку справиться. Однако если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, что стоит обратиться за профессиональной помощью.

Куда обратиться за помощью?

В настоящее время школу сопровождают специалисты МБУ «ЦППМСП» г. Перми. Вы можете обращаться за психологической помощью для вашего ребенка в подразделение экстренной психологической помощи по номеру телефона 2999-800 или на консультацию в территориальное структурное подразделение по номеру 2-700-185.

Существует возможность анонимной бесплатной психологической консультации по телефону. В городе работает служба психологической помощи «Детский телефон доверия». Звонить могут как дети, так и родители, по вопросам, как связанным с произошедшей ситуацией, так и по любым другим вопросам, связанным с воспитанием, взаимоотношениями со сверстниками и в семье, возрастным и индивидуальным особенностям детей. Детский телефон доверия города Перми 8800-3000-122