

## Как помочь ребенку преодолеть кризисную ситуацию (рекомендации для родителей)

- В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.
- Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позволяйте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
- Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.
- Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».
- Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.
- Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.
- Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.
- Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.
- Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

- Чувство защищенности и принадлежности дома, в образовательном учреждении, в обществе;
- Другие поддерживающие взрослые в жизни ребенка, не считая родителей;
- Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
- Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!
- Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
- Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.
- Не допускайте хранение оружия в доступных для детей местах.
- Не устанавливайте в комнате ребенка телевизор. Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
- В обсуждениях и разговорах, используйте примеры из литературы и искусства.
- Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
- Узнайте, проводятся ли в школе занятия по профилактике безопасности, учат ли детей как справляться со злостью, спокойно решать конфликтные ситуации, искать выход из кризисных ситуаций, уживаться с другими, не смотря на их национальную, культурную, религиозную принадлежность. Убедитесь, что в школе существует план действия в кризисной ситуации,

который предусмотрен не только для выхода из самой ситуации, но и для ее профилактики.

- Добровольно сотрудничайте со школьными или общественными программами по вопросам безопасности.
- Поддерживайте представителей законодательства, в приоритете которых духовное здоровье детей и различные профилактические программы.
- Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.

**ВАЖНО!** Принцип простой: если мы больше знаем о несчастных случаях и видах как себя защитить, то лучше можем действовать и верить своим силам и возможностям других, для того, чтобы справиться с ситуацией. Если сами внутренне подготовимся, ситуация покажется известной. Более того, если проблема появится мы вспомним, что уже думали о возможных решениях, и таким образом, не будем подвержены дополнительному стрессу.

- Каждой семье можно выработать свой план возможных кризисных ситуаций, беря во внимание конкретные жизненные обстоятельства.
- Подумайте, какие возможные неурядицы и кризисные ситуации могут угрожать семье.
- Проговорите с членами семьи эти ситуации, и как каждый может в них себя вести.
- Придумайте последовательность действий в возможных кризисных ситуациях и научите действовать других членов семьи.
- Дайте каждому члену семьи возможное задание – это поможет не растеряться в ситуации и искать выход.
- Важно, чтобы члены семьи знали, где могут находиться защитные приспособления необходимые в кризисной ситуации. Решите, кто будет ответственным за порядок хранения и содержания необходимого предмета.
- Узнайте сами и научите детей, где дома находятся электрические и газовые щиты, в каких случаях их надо выключать и как это делать.

- Подготовьте список телефонных номеров организаций, в которые можно обратиться в непредвиденных ситуациях. Дети должны знать, куда звонить в конкретных кризисных ситуациях (скорая помощь, полиция).
- На видном месте напишите, как в необходимом случае найти других членов семьи (номера телефонов, место работы).
- Договоритесь, к кому из соседей ребенок может обратиться, если не удастся найти членов семьи.
- Решите, где безопасный выход, на случай эвакуации из дома.
- Решите, где будет место встречи семьи в кризисном случае (тревога увеличивается, когда рядом нет семьи). Каждому случаю надо выбрать одно место встречи недалеко от дома, и второе поблизости.
- Очень важно сотрудничество с соседями – включите их, переговорите возможные кризисные ситуации и согласуйте план действий.
- И самое важное – вместе попробуйте в действии «кризисный план». Время от времени каждому члену семьи важно освежить в памяти детали плана.

#### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

[www.psihoterapija.lv](http://www.psihoterapija.lv)

[www.poa.lv](http://www.poa.lv)

[www.psihologijaspasaule.lv](http://www.psihologijaspasaule.lv)

[www.bernunami.lv](http://www.bernunami.lv)

[www.centrstaka.lv](http://www.centrstaka.lv)