

памятка

Как давать детям эмоциональную поддержку в тяжелое время

Памятка будет полезна как родителям,
так и специалистам, работающим с детьми.



В этой памятке я собрала для вас основные рекомендации о том, как поддерживать детей, когда они волнуются, беспокоятся, боятся и переживают.

Многие родители сомневаются, нужно ли говорить с детьми о происходящих тяжелых событиях (военных действиях, терактах, несчастных случаях и т.д.) и как правильно это делать. Эта памятка поможет вам понять, на что обратить внимание.

1. Ребенок чувствует и считывает все, что чувствуют родители (особенно мама) – тревогу, беспомощность, страх, растерянность и т. д. Он видит, какие эмоции испытывают взрослые. И если ему не объяснить причину – он может решить, что причина кроется в нем. Именно поэтому так важно поговорить с ребенком и объяснить ему свое состояние. Можно коротко для совсем маленьких «Я переживаю/волнуюсь из-за плохих новостей, о которых узнала/прочитала/услышала/увидела по ТВ». Можно чуть подробнее для тех детей, которые задают вопросы и интересуются.

2. Если ребенок спрашивает, что случилось – говорите коротко, об основных фактах, учитывая возраст ребенка. Детям-школьникам можно сказать о том, что действовали преступники, случилось то-то (пожар, взрыв, стрельба), есть погибшие и пострадавшие. Но полиция уже... (ловит преступников, чтобы обеспечить нашу безопасность, пожарные тушат пожар), введены ограничения, Что касается дошкольников – здесь можно ограничиться тем, что случилось то-то (пожар, взрыв) и вы очень переживаете, сочувствуете пострадавшим. Важно не рассказывать про детали и подробности, которые могут сильно напугать детей.

3. Важно объяснить, почему отменены различные развлекательные мероприятия и почему какое-то время нужно воздержаться от посещения людных мест. Ребенку могут быть непонятны такие ограничения (особенно, если вы привыкли проводить время в развлекательных центрах, театрах, кино или обещали его куда-то сводить). Это может вызвать злость или обиду у ребенка, и это будет естественная, нормальная реакция, за которую не нужно ругать или осуждать. Просто признайте чувства ребенка и скажите, что понимаете его, что сами расстроились и многие сейчас испытывают то же самое.

4. В конце разговора важно сказать, что то, что случилось – уже позади. Обнимите своего ребенка, скажите о том, что очень его любите и никому не дадите его в обиду, всегда будете его защищать. Также скажите о том, что много людей сейчас работают над тем, чтобы помочь пострадавшим (полиция, врачи, МЧС, психологи).

5. Ребенок может спросить о том, почему преступники так поступили. Вы можете сказать о том, что на свете много разных людей. Одни из них – счастливые, они наполнены добротой, любовью и дарят это всем вокруг себя. А другие люди – несчастные, видели в своей жизни много плохого, вокруг них было много зла. И они теперь наполнены этой злостью и причиняют ее другим. Это их выбор и за него придется нести ответственность. Они поплатятся за свои преступления.

6. Чтобы снять тревогу, дети могут задавать одни и те же вопросы по много раз – отнеситесь к этому с пониманием, старайтесь не раздражаться и отвечайте спокойно, даже если придется повторять одно и то же.

7. Тщательно следите за тем, что вы обсуждаете и смотрите в присутствии ребенка. Старайтесь воздерживаться от жутких деталей и подробностей, тревожных предположений и прогнозов. Помните, что дети все внимательно слушают, даже если вам кажется, что они заняты своими делами или находятся далеко. Вы для них – источник поддержки, равновесия, спокойствия, безопасности.

8. Поговорите с ребенком о том, что вы делаете для того, чтобы позаботиться о себе и помочь другим (ограничьте просмотра новостей, будете помогать пострадавшим или тем, кому сейчас плохо, будете больше спать, чаще бывать на свежем воздухе и т.д).

Также важно помнить о следующих моментах:

Детям важен физический контакт: обнимать, гладить, держать за руку, прижимать к себе, брать на руки. Во время такого контакта у людей вырабатывается гормон окситоцин, который дает ощущение безопасности и счастья. Для маленького ребенка ощущение безопасности от того, что он может прижаться к любимому, близкому человеку даже сильнее чем то, что происходит во внешнем мире. Он чувствует опору и чувствует себя более надежно. Дети могут также прижиматься и обнимать друг к друга, либо обнимать своих домашних питомцев.

Детям важно играть. В любых условиях и обстоятельствах.

Игра – это доступная для ребенка форма самотерапии, психологической помощи, которую ребенок оказывает сам себе. Потому что через игру ребенок может прорабатывать свои травмы, справляться со своим беспокойством, проецировать в игру свои тревоги и разные эмоции, выплескивать их. Ребенок может играть сам с собой, со взрослыми, с другими детьми. Так как у детей бесконечная фантазия и воображение – для игры подходят любые подручные предметы, если поблизости нет игрушек. Игры у ребенка могут быть довольно агрессивные – машинки могут сталкиваться, поезда сходиться с рельс, дома взрываться, фигурки людей бить друг-друга – не запрещайте такие игры. Это доступный и безопасный канал выхода своим эмоциям.

Детям важно рисовать. Происходят такие же процессы, как я описывала выше про игру. В рисунке ребенок выражает все то, что он чувствует, переживает. Через рисунок он прорабатывает свои травмы, выплескивает свои эмоции. Важно не мешать ребенку рисовать так, как он хочет. Не исправлять его рисунок, не делать замечания, не корректировать. В ход могут идти и черные цвета, и «каляки-маляки» (хотя ребенок умеет рисовать очень красиво). Рисунки могут быть довольно страшными, т.к. Ребенок проецирует на рисунок свой внутренний мир и свои переживания. Вы можете сидеть рядом и наблюдать, можете рядом рисовать что-то свое.

Детям важно говорить то, что увеличивает у них ощущение безопасности и душевного спокойствия, когда они волнуются.

Например, детям, которые находятся в эпицентре военных действий или вынуждены были уехать оттуда, важно говорить о конкретных вещах и объяснять, что происходит и почему:

- Смотри, мы находимся сейчас в...(у себя дома, у наших друзей, у наших родных, в убежище, в другой стране).
- У нас есть еда и это очень хорошо.
- Здесь тихо, ничего не гремит, и это очень хорошо.
- Есть много людей, которые хотят нам помочь и помогают.
- Есть много людей, которые нас любят и заботятся о нас.
- Мы скоро уедем туда, где будет тихо.
- Я о тебе позабочусь
- Я сделаю все, чтобы мы были в безопасности.
- Все будет хорошо, я рядом.
- Если будет происходить это - вот, что мы сделаем и вот - почему.
- Здесь, где мы находимся - безопасно.
- Мы о тебе позаботимся.

Для детей, которые находятся в мирной обстановке, но волнуются и переживают:

- Мы дома, здесь все хорошо, ты в безопасности.
- Это твоя комната, здесь все твои любимые игрушки, любимые книжки.
- Мама и папа рядом с тобой.
- Ты под нашей защитой.
- Мы о тебе позаботимся.

Детям важно, чтобы их чувства принимали и понимали:

«Я понимаю, ты волнуешься (боишься, тебе грустно) - это нормально, я тебя понимаю, давай я тебя обниму»,

Примеры обесценивания: «А ты не бойся», «Не говори ерунды», «Не волнуйся», «Не нужно придумывать». Это все равно, что сказать: «Пусть у тебя не болит голова». Голова от этого меньше болеть не будет. Чувства нельзя выключить. Поэтому, принимайте и поддерживайте.

Детям помогает, когда они заботятся о своей игрушке.

Маленькому ребенку можно предложить заботиться о своей любимой игрушке, кормить ее, укладывать спать, качать, успокаивать:

«Скажи мишке, что все будет хорошо, что о нас позаботятся»,

«Спой мишке на ночь песенку». «Давай помоем мишке мордочку».

Когда ребенок заботится о своей игрушке, ухаживает за ней, успокаивает ее – это ему самому помогает.

Детям важно «укрепиться» в настоящем, чтобы поменьше тревожиться о будущем. Сильная тревога и паника появляются у нас тогда, когда мы «выпадаем» из настоящего и думаем о будущем. А когда мы стараемся «укрепиться» в настоящем – тревога снижается.

Как это делать? Обычные домашние, ежедневные дела, а также игры и занятия с ребенком, чтение ему, рисование. Ребенок, участвуя вместе с вами в домашних делах тоже погружается в настоящий момент.

Можно проговаривать вслух: «Сейчас мы с тобой моем посуду,

какая теплая вода, как мылится мыло, сколько пены. А ты хорошо

мне помогаешь. Сейчас мы вместе убираем со стола, смотри, сколько

крошек», «Сейчас мы вместе с тобой разбираем вещи, чтобы было

чисто» – когда вы все это проговариваете – это помогает «укорениться» в настоящем, тревога снижается, и у взрослых, и у детей.

Детям не нужно слушать и смотреть тревожные новости.

Все вышеописанное не имеет никакого смысла, если ребенок

бесконечно, буквально без остановки слышит и смотрит новости

(даже фоном), которые выводят его из состояния равновесия, пугают

и заставляют тревожиться еще больше. Сделайте все, что в ваших

силах, чтобы оградить ребенка от этой, совершенно ненужной ему,

информации. Конечно, это не относится к тем взрослым и детям,

которые оказались в эпицентре военных событий – ребенок

все видит и слышит, его невозможно от этого оградить.

Детям важно продолжать учиться. Насколько это возможно.

Хотя бы час в день. Это помогает сохранить надежду на то, что скоро

все будет хорошо, обрести внутри островок спокойствия. Ребенок

думает примерно так: «Раз я учусь – значит, это мне потом пригодится,

значит в этом есть смысл, и скоро все будет хорошо».

Детям важно, чтобы с ними говорили. Если ребенок о чем-то вам рассказывает, что-то спрашивает или показывает вам – поставьте это в приоритет, отложите все остальное. Направьте на него все свое безраздельное внимание. Сейчас многие взрослые настолько встревожены, опечалены, расстроены, злятся, негодуют и погружены в потоки новостей, что на детей практически не остается ни сил ни времени. Пожалуйста, находите время, чтобы разговаривать со своим ребенком. Это можно делать во время совместных занятий, настольных игр, рисования. Используйте также время, когда вы вместе куда-то идете или едете, чтобы не сидеть в телефоне, а говорить друг с другом. И если ребенок вам что-то показывает, рассказывает – отвлекитесь от всего и уделите ему внимание.

Детям важно чувствовать, что у них есть опора. Один из способов помочь ее почувствовать – это рассказать ему о том, что за ребенком стоит сила его рода с обеих сторон, и по маминной и по папиной линии. За ним стоят его бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки и еще много-много поколений, благодаря которым он появился на свет. Они жили в разное время, в разных жизненных обстоятельствах, и на их долю выпадало много сложностей и испытаний. Некоторые из них жили в очень сложных условиях, преодолевая трудности. Но они справлялись и выживали, встречали друг друга, создавали семьи и продолжали свой род. А это значит, что свою мудрость, стойкость, внутреннюю силу и любовь к жизни они передали и ребенку. И вам они тоже это передали, помните об этом! Можно нарисовать вместе с ребенком семейное дерево, написав на его ветках всех, кого вы помните, по именам, и обязательно подписать одну из веточек именем ребенка, чтобы он видел на рисунке, сколько вокруг него его родных.

Детям важно чувствовать, что дом – это место, где эмоционально спокойно и безопасно. Постарайтесь сделать дом таким местом. Насколько это возможно, давайте ребенку больше нежности, ласки и поддержки. Говорите о том, что вы его любите. Как можно меньше критикуйте и ругайте, а вместо этого – помогайте и объясняйте.

Больше времени проводите вместе. Это очень сказывается на состоянии и поведении ребенка. К сожалению, на фоне стресса взрослые обычно чаще срываются и кричат на своих детей. Из-за этого дети начинают вести себя еще хуже и чувствуют себя одинокими, обиженными и непонятыми. А им сейчас, как никогда, нужна наша поддержка.

Детям важно, чтобы их родители также умели позаботиться и о себе. Пожалуйста, заботьтесь о себе. Насколько это возможно. В любой форме. Делайте в течение дня маленькие вещи, которые приносят вам хоть какое-то удовлетворение или облегчение. Просите о помощи, когда она вам необходимо. Старайтесь больше спать. Берегите себя от переизбытка информации из соц. сетей и плохих новостей.

Если вы хотите научиться:

- восстанавливать свои душевные силы и заботиться о себе;
- управлять своими эмоциями и не срывать на ребенка,
- выстраивать доверительные отношения с ним;
- понимать причины его поведения и детскую психологию;
- справляться с капризами и упрямством;
- обходиться без криков и наказаний;
- растить ребенка психологически здоровым и уверенным в себе –

Приглашаю вас на онлайн-курс «Золотая Середина в воспитании», который начинается 1 апреля. Курс создан для родителей детей от 1 до 9 лет.

За подробностями о курсе пишите нам в Службу Поддержки в Телеграмме [@Kes_support_bot](https://t.me/Kes_support_bot) или по эл. почте support@ekaterinakes.ru

Помните, что мир начинается с нас самих. Спросите себя, что созидательного, доброго, полезного, ценного, нужного, важного я могу сделать сегодня для тех, кто страдает, кому сегодня плохо и страшно, кому нужна моя помощь и поддержка. Позвоните тем, кому давно не звонили. Навестите тех, кого давно не видели. Заботьтесь о тех, кто дорог вам. И обязательно заботьтесь о себе. **Берегите себя!**





Автор - Екатерина Кес,
детский и семейный психолог,
автор бестселлеров «Азбука чувств и эмоций»,
«Азбука хорошего поведения»
и «Воспитание без криков и наказаний».

©Екатерина Кес. Все права защищены.
Любое копирование запрещено

Полезные советы по воспитанию
я публикую в соц. сетях:

[Вконтакте](#)

[Telegram](#)

[YouTube](#)

В других соц. сетях меня можно найти
по нику @psy_ekaterinakes