Детская Тревога на фоне военных событий.

Советы психолога.

|  |
| --- |
| Если вы НЕ находитесь в зоне боевых действий, но столкнулись с детскими тревогами и переживаниями, то попробуйте придерживаться простых правил.  1. Начните с себя. Если страх и тревога переполняют вас, не стоит бороться с этими чувствами. Наш мозг чувствует опасность и защищается всеми способами. Самое важное: перестаньте без остановки смотреть новости и читать подробности в сети, этим вы подогреваете выброс адреналина в своём организме и ухудшаете самочувствие. Очень важно разрешить себе все чувства: кто-то начинает плакать, кто-то смеяться, кто-то полностью отключается (это все защиты). Все чувства сейчас НОРМАЛЬНЫЕ! Важно эти чувства признать и выразить: самим поплакать, общаясь с близким, с психологом, любым доступным для вас сейчас способом. Ребёнок воспринимает мир через вас, поэтому ваша задача быть максимально адекватным, в равновесии. Будьте внимательны к себе и своему состоянию. Если необходимо, принимайте успокоительное.   2. Просите о помощи, если сами не справляетесь! Рядом с детьми в идеале должен находиться спокойный, поддерживающий взрослый. И, если вас переполняют чувства, попросите кого-то помочь, и уйдите в другое место, где сможете дать волю чувствам вне детей.  3. Соблюдайте привычный режим жизни для ребёнка. Если в этом нет острой необходимости, старайтесь ничего не менять, - это поможет детям сохранить внутреннюю опору.  4. Если ребёнок старше 3-х лет и вербальный, то с ним можно обсудить происходящее. Говорите о своих чувствах максимально просто, не нужно рыдать и вдаваться в подробности. Ваша основная задача: взять ответственность по защите ребёнка на себя. Вы взрослый и справитесь. Успокойте ребёнка. Поймите, что сейчас происходит у него в голове и в его чувствах. Выслушайте до конца. А только потом скорректируйте информацию. Говорите о том, что взрослые прилагают все усилия, чтобы как можно быстрее происходящее закончилось.   5. Если ребёнок задаёт вопросы, не важно, что и откуда он узнал, - отвечайте! Просто и доступно, столько раз, сколько потребуется (иногда дети спрашивают снова и снова, это защита). Если ребёнок не получит ответ от вас, он заполнит эту пустоту фантазией и страхом. Если вы чего-то не знаете – не придумывайте, просто скажите: «Я не знаю».  6. Помогите ребёнку выразить свои чувства черезигру, творчество, движение. Часто дети испытывают вину за происходящее. Говорите, что это не его ответственность. Не бойтесь чёрных и страшных рисунков, ребёнок справляется как может. Не бойтесь игры в «войнушку». Дети проигрывают свои страхи и это помогает им успокоиться. Больше сейчас взаимодействуйте с водой, рисуйте, лепите. Всегда заканчивайте на позитивном - защитили, спасли, выжили…  7. Для снятия напряжения используйте сыпучие материалы (игры с крупами), игры с водой, чаще рисуйте вместе с детьми и лепите из пластилина.  8. Если у ребенка на фоне тревоги и переживаний ухудшается состояние – появляются тики (бесконтрольные моргания, различные непроизвольные звуки, подергивания), ребенок начал активно грызть ногти, появилось недержание мочи, плохой сон, частые истерики или другое не типичное проявление – обратитесь к неврологу и детскому психологу.  9. Продолжайте уделять внимание детям, как можно больше добавляйте телесных игр и контакта. Будьте терпеливы и как можно чаще повторяйте: «Ты в безопасности». Им сейчас может быть очень трудно.  Да, сейчас вам может быть страшно! Но ваше эмоциональное состояние зависит, в первую очередь, от вас самих. Сохраняйте позитивный настрой и верьте, что все постепенно нормализуется. |