



Министерство образования и науки Забайкальского края

Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

Как поддержать себя и детей в случае трагических событий

Педагог-психолог ГУ «Центр «Семья»»

Д.Н. Петина

Прежде чем начать разговор с ребенком, выполните несколько основных правил

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО!!! Сначала стабилизируйте свое эмоциональное состояние, а затем начинайте разговор с ребенком.

Важно принять – тревога в текущей ситуации нормальна.
Паника НЕ ПРИЕМЛЕМА!

После этого необходимо уйти от мыслей «Я не могу ничего сделать...» к мысли «А что Я МОГУ?»



Я МОГУ



- Найти что-то стабильное вокруг=обрести психологическую опору (приготовление еды, работа, уборка и т.п.)
- Ощутить свое тело (твёрдо встаньте на ноги, потрогайте себя – Вы есть у себя)
- Минимизировать чтение новостей и постов
- Дышать (например, глубокое ровное дыхание или дышите животом – на вдохе живот выпячивается, на выдохе сжимается)
- Спать (отличное лекарство)
- Составить план ваших действий на ближайшие полдня/день
- Помогать другим людям



Как говорить с детьми

Как говорить с маленькими детьми

Алгоритм беседы может быть такой

1

Не нужно обманывать. Замалчивая произошедшее или делая вид, что ничего страшного не произошло, вы рискуете посеять в детях панику, из-за того, что взрослый человек не может объяснить страшное событие, о котором у ребенка есть информация.

2

Нужно, опуская подробности, передать детям суть произошедшего, отметив, что не всей информации в открытых источниках можно верить. Многие из услышанного детьми от других детей, старшеклассников и взрослых — неверно или преувеличено.

3

Постарайтесь дать детям простые факты без шокирующих подробностей.

Произошло событие (теракт), из-за которого погибли люди

Теракт устроили террористы

Террористы это люди, которые не хотят жить в мире с другими людьми

Террористов в мире очень мало. Их разыскивают и арестовывают полиция и военные

Сейчас уже все в порядке, все страшное позади и мы в безопасности



Как говорить с детьми среднего и старшего школьного возраста

1	Спросите, что известно ребенку и откуда
2	Больше слушайте, чем говорите
3	Отвечайте на вопросы
4	При необходимости, сообщите информацию, придерживаясь алгоритма беседы с детьми младшего возраста
5	Обязательно обсудите информацию о фейках. Договоритесь об ограничении чтения новостей/сторис/постов и т.п. по теме, контролируйте выполнение данного договора
6	Обязательно все ответы завершайте позитивной нотой: было страшно/несправедливо/неправильно, НО есть люди, которые помогут, мы рядом, сейчас мы в безопасности, думать нужно о том, что есть и будет хорошее и т.п.



Обобщим

Взрослому необходимо создать безопасную среду для ребенка

Быть рядом с ребенком и сохранять у него ощущение защищенности

Помочь ребенку сформировать представление о произошедшем

Показать ребенку пример спокойного проживания тяжелой и непонятной ситуации

Помочь понять, что случившееся – единичный факт, исключение.
Большое количество взрослых людей решают эту ситуацию.



Наши контакты

Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» (ГУ «Центр «Семья»»)

Телефон:
89144389050, 89143695080

E-mail: semya2003@list.ru

Сайт: <http://www.centр-semya.ru>

Наш адрес:
Забайкальский край, г. Чита, ул.
Ленина, 27 а.

Социальные сети



Одноклассники



ВКонтакте

