



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?»















Найти что-то стабильное вокруг=обрести психологическую опору (приготовление еды, работа, уборка и т.п.)



Ощутить свое тело (твердо 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 маленькими детьми

Алгоритм беседы может быть такой



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.



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



Постарайтесь дать детям простые факты без шокирующих подробностей.

Произошл о событие (теракт), из-за которого погибли люди

Теракт устроили террорист ы Террори сты это люди, которые не хотят жить в мире с другими людьми

Террорист ов в мире очень мало. Их разыскива ют и арестовыв ают полицейск ие и военные

Сейча с уже все в порядк е, все страш ное позади и мы в безопа сности









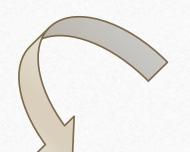
старшего школьного возраста

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

Социальные сети

Забайкальский краевой центр психологопедагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» (ГУ «Центр «Семья»»)

> Телефон: 89144389050, 89143695080

> E-mail: semya2003@list.ru

Сайт: http://www.centr-semya.ru

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



Одноклассники



ВКонтакте



