

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ В ТРЕВОЖНОЕ ВРЕМЯ !



Главная опора для человека в мире - понимание происходящего. Это дает чувство контроля над ситуацией, над своей жизнью. Но в кризисное время возможность понимать может сильно нарушаться.

С одной стороны, мы, взрослые, должны сказать детям о том, что происходит. С другой стороны - мы и сами бываем растеряны, так как многого не понимаем. Нам может понадобиться время на то, чтобы осмыслить ситуацию и суметь рассказать о ней детям так, чтобы их мир остался стабильным и защищенным.

## **МИР**

Мир для ребенка - это мы - Родители/близкие взрослые.

Мы - его дом, опора, защита.

Только Взрослый может дать ребенку чувство надежности мира.

## **ДОМ**

Говорить с ребенком о происходящем в мире - это значит говорить о себе, о том, что происходит с нами, в нашем домашнем мире.

## **КЛИМАТ В ДОМЕ**

В доме все в порядке, когда у его жителей есть эмоциональный контакт, взаимная поддержка. Готовность выслушать, обсудить, эмоциональная открытость, принятие любых чувств, уважение права на личное пространство - это то, что создает хорошую, безопасную атмосферу в доме.

Основные послания детям во время кризисных событий

Есть несколько основных принципов общения с ребенком.

### *1. Говорить ребенку правду*

Важно называть вещи своими именами. Говорите ребенку правду.

Дозированно, но правду. Объясняйте то, что вы делаете.

Описывайте то, что конкретно происходит в вашем доме.

«Мы с папой/мамой, очень громко разговариваем. Тебя это пугает?».



При этом важно отделить то, что происходит во внешнем мире взрослых и в мире домашнем, чтобы помочь ребенку сохранить чувство безопасности. «Мы (родители/взрослые) обсуждаем то, что происходит ДАЛЕКО, не у нас дома».

## *2. Обращаться к ребенку*

Ребенок может сам вас ни о чем не спрашивать, развивая при этом пугающие его фантазии. Поэтому вы сами начинайте разговор. Обращайтесь к ребенку, спрашивайте его, интересуйтесь им.

«Как ты? Как твои дела? Тебе нужна помощь?» или

«Тебе страшно? Ты чего-то не понимаешь?»

## *3. Развивать доверие*

Дайте ребенку основные послания: ребенок может говорить вам о любых своих переживаниях, вы не будете его ругать за любые его мысли и чувства, вы его сможете выслушать, понять, помочь, защитить.

«Ты можешь с нами говорить обо всем, что ты чувствуешь, о чем думаешь».

«Все, что ты чувствуешь - нормально. Нормально бояться. Нормально не понимать. Нормально спрашивать».

«Ты можешь задавать вопросы, если чего-то не понимаешь, прийти в любой момент. Мы тебя выслушаем, поймем, поможем, защитим».

## *4. Поддерживать физический контакт*

Поддерживайте с ребенком физический контакт: смотрите ребенку в глаза, обнимайте, берите за руку. Это дает ощущение присутствия. Дайте ребенку понять, что вы доступны и открыты для него. Если ребенку страшно, скажите ему, что нормально хотеть быть ближе друг к другу.

## *5. Рассказывать о ближайшем будущем*

Расскажите ребенку распорядок сегодняшнего (при необходимости и завтрашнего дня), чтобы он знал ближайшее будущее.

Это дает ощущение контроля над ситуацией и стабильности.

## *6. Сохранять ритуалы обычной жизни*

Делайте обычные домашние вещи, все как всегда. Простая домашняя рутина - лучший антистресс. Чистить зубы, читать сказку, смотреть мультики, играть - все как обычно. Значит все в порядке.