

КОГДА РЕБЁНКУ СТРАШНО

Памятка для родителей

Нарушенная потребность в безопасности «лечится» словами, поступками и постоянством. Только через надёжные, предсказуемые и любящие отношения ребёнок может вновь обрести доверие к миру. То, как ребёнок переживёт угрозу безопасности, во многом зависит не от самой угрозы, а от того, что происходило после. Если рядом был спокойный, действующий взрослый, который принял его страх, был рядом физически и эмоционально, помог вернуться в состояние покоя, – то даже тяжёлый опыт может не стать травмой, а остаться воспоминанием, с которым можно жить. Ребёнок вынесет из этого главное: даже когда страшно, есть кто-то, кто меня не бросит. Я не один.

Если угроза безопасности активна.

Родителю важно осознать происходящее и переключиться на режим осмысленных действий.

Желательно **установить физический контакт** с ребёнком: взять на руки, обнять, взять за руку, положить руку на плечо.

Используйте спокойный тихий голос и медленную речь с короткими фразами для эмоциональной стабилизации ребёнка. Например: «я с тобой», «я рядом», «мы вместе», «сейчас мы делаем вот что», «ты не один».

Признайте чувства ребёнка: «Я вижу, тебе сейчас очень страшно. Это нормально в такой ситуации».

Проговаривайте все ваши совместные действия. Объясняйте простыми словами: «Мы сейчас идём в коридор. Там более безопасно». Перемещайтесь быстро и спокойно, не бегите.

Будьте рядом, не оставляйте ребёнка одного.

Когда угроза миновала.

После стресса психика может «зависать» между пережитым и тревогой о будущем. Помогите ребёнку **вернуться в настоящее**.

КОГДА РЕБЁНКУ СТРАШНО

Памятка для родителей

Нарушенная потребность в безопасности «лечится» словами, поступками и постоянством. Только через надёжные, предсказуемые и любящие отношения ребёнок может вновь обрести доверие к миру. То, как ребёнок переживёт угрозу безопасности, во многом зависит не от самой угрозы, а от того, что происходило после. Если рядом был спокойный, действующий взрослый, который принял его страх, был рядом физически и эмоционально, помог вернуться в состояние покоя, – то даже тяжёлый опыт может не стать травмой, а остаться воспоминанием, с которым можно жить. Ребёнок вынесет из этого главное: даже когда страшно, есть кто-то, кто меня не бросит. Я не один.

Если угроза безопасности активна.

Родителю важно осознать происходящее и переключиться на режим осмысленных действий.

Желательно **установить физический контакт** с ребёнком: взять на руки, обнять, взять за руку, положить руку на плечо.

Используйте спокойный тихий голос и медленную речь с короткими фразами для эмоциональной стабилизации ребёнка. Например: «я с тобой», «я рядом», «мы вместе», «сейчас мы делаем вот что», «ты не один».

Признайте чувства ребёнка: «Я вижу, тебе сейчас очень страшно. Это нормально в такой ситуации».

Проговаривайте все ваши совместные действия. Объясняйте простыми словами: «Мы сейчас идём в коридор. Там более безопасно». Перемещайтесь быстро и спокойно, не бегите.

Будьте рядом, не оставляйте ребёнка одного.

Когда угроза миновала.

После стресса психика может «зависать» между пережитым и тревогой о будущем. Помогите ребёнку **вернуться в настоящее**.

Здесь помогут дыхательные упражнения: можно дуть на ладошку, на воображаемую свечу, на пёрышко. **Сделайте вместе с ребёнком зарядку**, это поможет согреться и снять напряжение.

Разговаривайте, говорите ласковые слова. Если ребёнок хочет говорить о случившемся – говорите. Если не хочет – не заставляйте. Если ребёнок отказывается от привычных занятий – не давите, но мягко предлагайте вернуться.

Стресс разрушает **чувство стабильности**. Вернуть его помогают: режим дня (еда, сон, прогулки в одно и то же время), ритуалы (совместный ужин, чтение на ночь, любимые игры), предупреждения: «Сейчас мы поужинаем, потом ты примешь душ, потом я почитаю».

Отвечайте на вопросы честно, но учитывайте возраст ребёнка. Малышу не нужны подробности. Подростку можно сказать больше, но без ужасающих деталей.

Позвольте ребёнку выражать свои чувства в игре, сочинении историй, стихов, в рисунках и лепке, прослушивании музыки.

Если угроза возвращается, напоминаем детям правила безопасного поведения в помещении и на улице, показываем пример.

Хорошо, если у родителя заранее подготовлен для ребёнка антитревожный набор: план действий ребёнка в виде списка или картинок, бутылка воды и не портящийся перекус (хлопья, батончики), фонарик, любимая игрушка или игрушка-защитник, раскраска, карандаши, чистая бумага, любимые сказки, музыка.

В такие минуты ребёнок смотрит на родителя и «считывает» наше состояние. Поэтому важно не быть бесстрашным (это невозможно), а быть действующим. Спокойные, последовательные действия работают лучше, чем паника или оцепенение.

**Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)**

Здесь помогут дыхательные упражнения: можно дуть на ладошку, на воображаемую свечу, на пёрышко. **Сделайте вместе с ребёнком зарядку**, это поможет согреться и снять напряжение.

Разговаривайте, говорите ласковые слова. Если ребёнок хочет говорить о случившемся – говорите. Если не хочет – не заставляйте. Если ребёнок отказывается от привычных занятий – не давите, но мягко предлагайте вернуться.

Стресс разрушает **чувство стабильности**. Вернуть его помогают: режим дня (еда, сон, прогулки в одно и то же время), ритуалы (совместный ужин, чтение на ночь, любимые игры), предупреждения: «Сейчас мы поужинаем, потом ты примешь душ, потом я почитаю».

Отвечайте на вопросы честно, но учитывайте возраст ребёнка. Малышу не нужны подробности. Подростку можно сказать больше, но без ужасающих деталей.

Позвольте ребёнку выражать свои чувства в игре, сочинении историй, стихов, в рисунках и лепке, прослушивании музыки.

Если угроза возвращается, напоминаем детям правила безопасного поведения в помещении и на улице, показываем пример.

Хорошо, если у родителя заранее подготовлен для ребёнка антитревожный набор: план действий ребёнка в виде списка или картинок, бутылка воды и не портящийся перекус (хлопья, батончики), фонарик, любимая игрушка или игрушка-защитник, раскраска, карандаши, чистая бумага, любимые сказки, музыка.

В такие минуты ребёнок смотрит на родителя и «считывает» наше состояние. Поэтому важно не быть бесстрашным (это невозможно), а быть действующим. Спокойные, последовательные действия работают лучше, чем паника или оцепенение.

**Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)**