

ПРАВИЛА ПОМОЩИ СЕБЕ И РЕБЁНКУ

Свидетелям трагедии: что делать, если вы или ваш ребенок стали очевидцами страшных событий. **!**

В первую очередь постарайтесь стабилизировать собственное эмоциональное состояние. Как это сделать быстро? Рассказываем несколько эффективных техник:

- ◆ Сконцентрируйтесь на дыхании:

«Дыхание по квадрату»

Делается под счет вдох 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, выдох 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. Это упражнение час подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

- ◆ Если есть возможность, выпейте воды, сфокусируйте свое внимание на внешних объектах (например, посмотрите на небо, сколько вы видите там самолетов и пр.).

Примите удобную устойчивую позу: сядьте, обопритесь о спинку стула, поставьте ноги на землю всей стопой. Важно почувствовать точку опоры.

- ◆ Вы можете вербализовать свои переживания, наговорив на диктофон все, что чувствуете.

Только проследите, чтобы ребенок случайно не услышал о ваших страхах и переживаниях, когда вы делаете запись или рассказываете о них другим людям.

- ◆ Сразу после того, как вы успокоились сами, отведите ребенка в безопасное место, обеспечьте ему также точку опоры (посадите на стул), дайте воды и помогите успокоиться.

Скажите ребенку, что вы испугались, но сейчас вы в безопасности.

«Давай с тобой вместе подышим, чтобы успокоиться. Повторяй за мной» - и покажите ему дыхательные техники.

- ◆ Признайте чувства ребенка, дайте ему возможность выражать их любым способом — плакать, проявлять агрессию, грустить, замирать.

Скажите ему: «Я вижу, что ты испугался! Я тебя понимаю! Когда случаются страшные вещи, люди сильно переживают, и это совершенно нормально. Мы можем злиться, грустить и даже плакать. Так бывает». Можно спросить: «Что ты сейчас хочешь сделать? Что тебе поможет успокоиться?».

◆ Спустя время:

Если ребенок в играх или рисунках отражает травматичное событие, свидетелем которого он стал, то постарайтесь включить в них позитивные элементы. Это может быть, например, появление супергероя, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Сделайте акцент на том, что вы справились с ситуацией, что ребенок сильный и смелый, как супергерой, что теперь вы в безопасности. Предложите нарисовать еще один рисунок — победы добра над злом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Напряглись-расслабились»:

поочередно напрягайте до предела и расслабляйте все группы мышц, при этом старайтесь ощутить тепло во время расслабления.

Если в теле появляется дрожь, не пытайтесь ее унять. Наоборот, усильте ее.



ДЕЙСТВИЯ №2

Если есть возможность, выпейте воды, **сфокусируйте свое внимание на внешних объектах** (например, посмотрите на небо, сколько вы видите там самолетов и пр.).

Примите удобную устойчивую позу: сядьте, обопритесь о спинку стула, поставьте ноги на землю всей стопой. **Важно почувствовать точку опоры.**



ДЕЙСТВИЯ №3

Сразу после того, как вы успокоились сами, отведите ребенка в безопасное место, обеспечьте ему также точку опоры (посадите на стул), дайте воды и помогите успокоиться.

Скажите ребенку, что вы испугались, но сейчас вы в безопасности.

«Давай с тобой вместе подышим, чтобы успокоиться. Повторяй за мной» - и покажите ему дыхательные техники.



ДЕЙСТВИЯ №4

Дайте ребенку возможность выражать чувства любым способом — плакать, проявлять агрессию, грустить, замирать.

Скажите ему: «Я вижу, что ты испугался! Когда случаются страшные вещи, люди сильно переживают, и это совершенно нормально. Мы можем злиться, грустить и даже плакать. Так бывает».



ДЕЙСТВИЯ №5

Делайте акцент на общей сплоченности и силе.

Скажите, что произошедшее ужасно и что вы и другие взрослые все сделаете для того, чтобы такое больше не повторилось и люди жили в более безопасном мире.



ДЕЙСТВИЯ №6

Говорите спокойным голосом короткие фразы и наблюдайте за его реакцией.

Лучше говорить о том, что будет дальше, восстанавливая ощущение безопасности. На все вопросы отвечайте терпеливо, даже если они кажутся глупыми или повторяются по много раз. Но, избегайте деталей, которые могут напугать.