

Как справляться со стрессом у детей после кризиса

Если дети стали прямыми свидетелями смерти и разрушений во время военных действий, родителям нужно говорить с ними об этом поэтапно. В первую очередь, нужно обеспечить непосредственную физическую безопасность. Бывает сложно предугадать, разовьются ли у детей впоследствии какие-либо психологические проблемы. Этот план, возможно, уменьшит трудности в будущем.

- Обсудите вашу собственную реакцию на происходящее с другим взрослым, прежде чем говорить об этом с детьми. То, как вы реагируете на кризис, повлияет на то, как на него реагируют ваши дети. Выделите время, когда ребёнок может поговорить с вами, или просто проводите время вместе.
- Слушайте, что рассказывает ваш ребенок. Каждый ребенок реагирует на травму по-своему. Не следует ожидать от всех одинаковой реакции.
- Обсудите произошедшее с детьми открыто и честно. Детям может потребоваться перерывы в объяснениях. Маленьким детям нужно будет повторять важную информацию несколько раз простыми словами.
- Старайтесь быть легко доступными для своих детей.
- Говорите о том, что интересует ребенка: не обязательно про чувства или о том, что произошло. Разговоры про обыденные житейские дела хорошо поддерживают здоровье.
- Придерживайтесь привычного дневного режима, как заведено в вашей семье, насколько это

Если дети стали прямыми свидетелями смерти и разрушений во время военных действий, родителям нужно говорить с ними об этом поэтапно.

возможно при данных обстоятельствах. Ходить в школу, проводить время с семьей, слушать сказки на ночь — всё это может успокоить детей и дать им ощущение безопасности. Сейчас не время заводить новые порядки.

- Ограничьте доступ к телевизору и другим средствам информации о произошедшем бедствии и его жертвах.
- Помогите детям почувствовать, что они могут контролировать и влиять на ситуацию. Например: разрешайте им решать, что готовить на обед или что делать вечером.
- Убеждайте ваших детей, что бедствие ни в коем случае не их вина.
- Помогите детям постарше и подросткам разобраться в собственном поведении, и установите для них режим.
- Относитесь с пониманием и терпением, если дети вдруг начинают вести себя не по возрасту. Например, ребенок может забыть, как пользоваться горшком, или будет бояться засыпать ночью один.
- Помогите детям меньше считать себя жертвами бедствия и не отождествлять себя с ними. Напоминайте им, что сейчас они с вами и в безопасности.
- Давайте детям четкую информацию о бедствии и о том, как сегодняшняя ситуация от него отличается (если отличается). Это поможет им не отождествлять себя с жертвами слишком сильно.