Оказание посткризисной ПОМОЩИ

Самое главное, на что может повлиять взрослый, — собственное эмоциональное состояние. В то же время, это самый действенный инструмент влияния на состояние ребенка, испытывающего тревогу, страх и другие негативные эмоциональные реакции на кризисное событие. Основной задачей родителей является учет максимального числа стратегий, чтобы помочь себе и, соответственно, ребенку.

1

Общайтесь правильно
Избегайте оценочных суждений, старайтесь больше слушать. Находите больше времени для общения с ребенком, когда ему необходимо высказаться.

Будьте рядом
При переживании тяжелых эмоциональных потрясений, ребенку важно не оставаться на долгое время одному, оставшись наедине со своими страхами.

2

3

Помогите ребенку отреагировать негативные эмоции
Включайте его в творческую и спортивную деятельность, физический труд, прогулки на свежем воздухе и т.д.

Вместе практикуйте релаксационные упражнения
При тревоге и стрессе, дети часто испытывают мышечное напряжение, поэтому игры на релаксацию, глубокое дыхание могут помочь его снизить.

4

5

Обращайтесь за помощью специалистов
Если Вы опробовали вышеперечисленные рекомендации, но негативные эмоциональные реакции не прошли, ищите помощи психолога.

Телефоны доверия:
8 (800) 600-31-14 – МГППУ
8 (800)-2000-122 – единый детский телефон доверия