

Как помочь детям справиться со стрессовыми ситуациями?

Дети часто испытывают напряжение и беспокойство вследствие кризисных ситуаций. Без соответствующей их возрасту информации они могут интерпретировать и понимать ситуации как угрожающие и пугающие и несоответствующие действительности, какой бы угрожающей она ни была.

Тревога проявляется у детей в изменениях поведения: проявляются беспокойство, рассеянность, сильный гнев и плач, проблемы со сном и питанием, замкнутость или непрерывное стремление к контакту с родителем.

Как в повседневной жизни, так и во время кризиса, влияние родителей и их способность помочь и поддержать ребенка очень значительны.

Вот несколько рекомендаций:

- Важно дать детям ощущение, что **вы не беспомощны** перед ситуацией и с ними.
 - **Слушайте своих детей и помогайте им делиться** с вами их мыслями и проблемами. В любом возрасте проговаривайте возникающие у них эмоции (например, страх, грусть, беспокойство и прочее) и объясняйте, что их реакция на ситуацию свойственна многим детям в похожих ситуациях.
 - Обратите внимание на то, чтобы дети не были слишком перегружены тревожными и пугающими новостями.
 - Объясните им ситуацию правдиво, но просто и в форме, соответствующей их возрасту.
 - **Пребывание с близкими и важными для детей взрослыми может дать им чувство безопасности.** Совместные и приятные занятия, такие как игры или чтение книг, могут на некоторое время отвлечь и успокоить их.
 - **Если из-за возникшей ситуации у ребенка возникают нарушения сна** (проблемы с засыпанием, пробуждения во сне, ночные кошмары и т. д.), **рекомендуется побыть несколько минут с ребенком**, успокоить его и быть максимально доступным для него.
 - **Если из-за возникшей ситуации у ребенка возникают расстройства пищевого поведения** – важно следить за тем, что он пьет воду, и постараться принимать пищу совместно.
 - **Если появляются проблемы с поведением** - важно помнить, что гнев легитимен, но должна быть установлена четкая граница относительно словесного и физического насилия. Можно выразить тяжелые и негативные эмоции словами и предложить методы самоуспокоения, например, глубокое дыхание, дыхание через соломинку для питья, питье воды, прослушивание музыки и нравящиеся ребенку физические упражнения.
- При необходимости консультации** можно обратиться к врачу или психологу.

Пример объяснения детям который поможет организовать в тревожных ситуациях:

Важно давать ясную, достоверную и подходящую для детей информацию, не пугая и не давая обещаний, которые мы не сможем сдержать, но с оптимизмом. Также в объяснении важно затронуть эмоции.

Поскольку началась война, мы покинули наш дом (несколько дней назад), чтобы перебраться в более безопасное место, и мы прошли долгий путь. (В зависимости от обстоятельств: слышали громкие взрывы, испугались в дороге или в классе). Мы не знаем, сколько времени займет эта ситуация, и мы соскучились по дому и друзьям. Это естественно, но здесь все вокруг хотят помочь нам и облегчить нам жизнь.