Рекомендации психолога родителям детей, находящихся в чрезвычайной ситуации.

Сейчас мы находимся в ситуации, которую сложно назвать спокойной. Это влечет за собой нарушение нашего психического здоровья. И взрослые, и дети вовлечены в такие тяжелые состояния, как тревога, беспокойство, паника, страх. В большинстве нестандартных ситуаций не знаем, как вести себя и как справляться с такими состояниями. Вот несколько рекомендаций.

Взрослым изначально нужно понять, что в первую очередь нужно привести в равновесие свое состояние. Именно взрослый несет ответственность за жизнь ребенка. И в этой ситуации он должен поступать и размышлять здраво, рассудительно, по возможности спокойно. Поэтому в первую очередь – оцените свое состояние. Вспомните, о чем говорится в инструкции в самолете. В случае аварии взрослый надевает спасательную маску с кислородом сначала себе, а потом ребенку. И это забота о ребенке. Так как в случае гибели взрослого ребенок сам не справится. Так и здесь.

Вот несколько советов для взрослых, если вы чувствуете, что тревожное состояние усиливается:

- первое, вспомните о своем ребенке и о том, что вы ему нужны здоровым. Это напрямую связано с его жизнью. Дети перенимают стресс от взрослых и копируют их поведение. Поэтому позаботьтесь о себе:
- сделайте дыхательные упражнения. Сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4. Задержите дыхание, считая до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнения несколько раз;
- послушайте успокаивающую музыку. Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы. Главное требование, чтобы вам стало спокойнее;
- начните делать что-то руками. Это отвлекает от тревожных мыслей. Уберите стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду. Сосредоточьтесь на любом активном действии. Не сидите. Хорошо будет сделать разминку;
- отвлекитесь от того, что вас тревожит. Если вы начали испытывать тревогу после просмотра новостей, то выключите телевизор. Включите приятный фильм, видео, почитайте. Необходимо переключить свои мысли на что-то противоположное, успокаивающее.

Как успокоить ребенка в экстренной ситуации.

Предположим, что себя вы уже постарались успокоить. Но что делать с ребенком, когда он напуган и смотрит на вас глазами полными страха?

Ребенок в критической ситуации может вести себя абсолютно по-разному: плакать, кричать, истерить, капризничать, замкнуться в себе. Именно в это время, ему очень нужна поддержка взрослого.

В стрессовой ситуации проявление разных эмоций у ребенка – это нормально. Не запрещайте проявлять эмоции. Лучше дать ребенку выплакаться. Тогда он освободиться от эмоционального напряжения и ему станет легче.

Первое, что вы должны донести своему ребенку, что вы, его взрослый, и вы знаете, как нужно действовать в сложившейся ситуации. Эта ваша уверенность в себе автоматически успокоит вашего ребенка;

Умойте лицо ребенка водой и дайте ему попить. Это поможет ему успокоиться;

Крепко обнимите и прижмите к себе. Тактильный контакт очень важен, чем чаще, тем лучше. *Но важно учитывать возраст ребенка. Подростки могут не испытывать эту потребность;*

С ребенком важно поговорить. Пока вы обнимаете ребенка можно проговорить такие слова:

-Посмотри на меня.
-Дыши вместе со мной: вдох – сделать вместе вдох, выдох – сделать вместе выдох.
-Я рядом. Я понимаю, что тебе страшно. Я с тобой. Я знаю, что ты испугался. Сейчас мы в безопасности.
-Я сделаю все, чтоб защитить тебя.
-Возьми мою руку.
-Я люблю тебя. Я всегда рядом.
Следите за самочувствием ребенка. Чаще спрашивайте «Как ты себя чувствуешь?» Это позволит ребенку понять, что он не один со своими чувствами. Дайте ребенку понять, что вы понимаете его переживания: «Мне кажется, что тебе страшно»;
Давайте такие обещания, которые вы в состоянии выполнить. Вместо фразы «все будет хорошо», лучше сказать «мы с тобой вместе»;
Если ребенок в ступоре – помогите ему прийти в себя с помощью простых вопросов: «Тебе сейчас не холодно?», «Тебя зовут Маша, правильно?»; «Когда твой день рождения?»
Соблюдайте режим дня. Это стабилизирует психику. Сюда относятся процедуры: чистка зубов, зарядка, режим сна, вечерние ритуалы на ночь – спеть песню, почитать книгу, дать какие-то задания ребенку по его развитию, провести вместе время, которое будет интересно и ребенку и взрослому;
Оберегайте тонкую психику ребенка от стресса. Не обсуждайте новости чрезвычайных происшествий и не паникуйте при ребенке. Не запугивайте ребенка;
Отвлеките ребенка. Сказки или аудиокниги можно скачать на телефон и пользоваться без интернета.

Методы снижения тревоги, уменьшения страха, телесных реакций.

Метод «Заземления» нужен, чтоб вернуться в реальность и отключить чрезмерные эмоции
«5,4,3,2,1»:
5 – назови 5 - предметов, которые ты Видишь;
4 – звука, которые Слышишь;
3 – Дотронься до 3 предметов;
2 – ощути Запах 2 предметов;
1 – ощути Вкус 1 съедобного предмета или проведи языком по зубам в поисках вкуса
«Возьми себя в руки» - нужно крепко обхватить себя руками накрест за бока или локти и прижать руки к себе;
дыхательные упражнения нужны для снижения уровня адреналина в крови
«Цветок и свеча» - представляем цветок и медленно вдыхаем его аромат. Сразу же на выдохе представляем свечу и мысленно ее задуваем.
«Супермен» - стать в позу супергероя, расставить широко ноги, руки положить на бедра. Медленно вдыхать воздух и проговаривать: «Я супермен, я со всем справлюсь»;
Физические упражнения нужны для расслабления мышц, которые всегда напряжены в стрессовой ситуации
«Лимонад» - вытянуть руки перед собой. Представить в каждой руке по половинке лимона. Необходимо выжать лимон для лимонада. Сжимаем кулаки.
«Часовой и кукла» первое положение – представить себя Часовым Галактики. Встать в несокрушительную напряженную позу. Второе положение – это тряпичная кукла, которая расслабленна, и все части свободно обвисают. Чередовать первое и второе положение;
- работа воображения нужно для ощущения себя в безопасности
«Моя замечательная картина» представить картину на стене. Вдруг вы оказались внутри нее. Вы рассматриваете, что происходит в картине: деревья, луг, небо, солнце. Прислушиваетесь к звукам: пение птиц, шум воды, шелест ветра. После представления можно перенести картину на бумагу.

Как занять ребенка в укрытии?

- - если позволяет площадь, привлекайте ребенка к активности. Физическая активность способствует снятию напряжения в теле, дает уверенность в своих силах, помогает побороть страх. Дайте возможность ребенку набегаться и напрыгаться. Сюда можно отнести игры со скакалкой, резинкой, цветной или песенный светофор;
- - если площадь небольшая, сделайте с ребенком зарядку. Упражнение на растягивание зоны шеи и пальцев рук позволяют снизить спазм мышц. В зарядку можно включить и упражнения для глазных мышц: не двигая головой, поводить глазами вверх, вниз, по сторонам, по кругу;
- - постарайтесь взять с собой любимые игрушки ребенка или те, которые он сам захочет. У ребенка может быть свой чемоданчик, который он самостоятельно может наполнять;
- - чтобы усилить контакт с ребенком, используйте тактильные игры: ладушки, бои на пальчиках...;
- - скачайте аудиосказки, рассказы, песенки, чтоб слушать их в отсутствии интернета;
- - почитайте вместе с ребенком книгу;
- - по возможности давайте заниматься ребенку его хобби: рисование, чтение, сбор пазлов, конструктора, лепкой пластилина…;
- - хороший вариант – настольные игры;
- - во время громких звуков у ребенка особой нагрузке подвергается аудиальный канал. Его нужно чем-то занять. Для этого можно петь песни как одному, так и хором, кричать веселые одушевляющие кричалки, скороговорки, слушать в наушниках аудосказки, музыку. Взять с собой музыкальный инструмент – гитару и устроить концерт;
- - еще один способ – найти вариант, когда ребенок может быть полезен. Это тоже его отвлечет и воодушевит.
-

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ДЕТЕЙ!