



Как поддержать вашего ребёнка в случае бомбардировки

Советы:

- Старайтесь оставаться как можно более позитивным. Дети воспринимают происходящее исходя из вашего поведения. Вам не нужно всегда оставаться "сильным"; вы и так делаете все, что можете. Занимайтесь самопомощью, самосостраданием и выражайте положительные эмоции.
- Обнимайте своих детей, если они хотят, и позволяйте им "прижаться" к вашим коленям.
- Пойте вместе детские песни. Это дает чувство безопасности.
- Избегайте открытых конфликтов и конфронтации среди друзей и членов семьи.
- Принимайте то, что чувствует ваш ребёнок, какие бы эмоции он ни проявлял.
- Чем больше вы получите поддержки от других, тем лучше вы сможете помочь своим детям.
- Если вы верите в Бога или если вы духовный человек, помолитесь вместе с вашим ребёнком.
- Не поощряйте в своих детях чувство гнева или мести. Это только усилит тревожность вашего ребёнка.
- В отношении подростков соблюдайте равновесие между склонностью обращения к ним как к взрослым (говорить правду, делиться с ними своими мыслями, возлагать ответственность), и возможностью обратиться к вам за поддержкой.

Способы снижения стресса:

- Дыхательные упражнения:
 - Запах цветов: Скажите ребёнку чтобы он себе представил, что он нюхает цветок, глубоко вдыхая через нос и выдыхая через рот. Также можно мысленно представить себе цветок.
 - Маленький зайчик: Как зайчик в саду, предложите ребёнку сделать три быстрых вдоха через нос и один длинный выдох через рот.

- Мяч для снижения стресса: Сделайте свой собственный мяч для снижения стресса, наполнив ткань, пластиковые пакеты или воздушные шары сухой чечевицей или рисом. Сожмите мяч, когда почувствуете стресс, чтобы снять мышечное напряжение.
- Упражнения на позитивное воображение:
 - Постарайтесь вместе представить себе безопасное пространство, какое бы оно ни было. Пусть ваш ребёнок выскажет, что он видит и чувствует в этом месте.
 - Напомните ребёнку о позитивном прошлом опыте, семье и друзьях.

По мере возможности:

- Старайтесь обеспечить удовлетворение основных потребностей (еда, питье, одежда, подгузники, туалет).
- Постарайтесь выстроить распорядок дня. Ежедневный распорядок обеспечивает стабильность и уверенность в том, что хотя бы что-то постоянно и под контролем.
- Избегайте показывать детям графические или звуковые подробности: в реальной жизни, по телевизору, по радио или по телефону.
- Старайтесь не настраивать ребёнка на определенные чувства. Некоторые могут быть очень сдержанными и тихими во время приступов, а другие могут гневиться. Признавайте и принимайте их чувства.

Рекомендации по телесной безопасности:

- Покажите ребёнку, как нужно укрываться, если рядом происходит взрыв: лягте на живот, закройте уши и слегка приоткройте рот.
- Если бомбоубежища нет, лучше находиться у лестницы здания и держаться подальше от окон.
- Напомните ребёнку, чтобы он не трогал незнакомые предметы или развалины после взрыва, чтобы избежать взаимодействия со взрывчаткой.
- Потренируйтесь вместе с ребёнком: Что делать, когда происходит активная бомбардировка? Что делать после? Если есть бомбоубежище, тренируйтесь как добежать до бомбоубежища. Создав рутину в случае бомбежки может значительно уменьшить стресс и дать вашему ребёнку некоторое чувство контроля.

- Заведите сумку на случай если нужно срочно бежать с основными вещами, которые вы можете взять с собой, когда будете перебираться в бомбоубежище или подвал. Положите в сумку несколько небольших игрушек, а также еду, питье, подгузники, запасную одежду, телефон, документы и т.д.

Кун Севенантс, Доктор психологических наук.

ksevenants@unicef.org

- Конец -