



5 СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

ПРИЗНАТЬ ЧУВСТВА

- Я не могу представить себе, как можно не быть напуганным, замкнутым в себе, т.д.

Обеспечить спокойствие/ временное облегчение:

- Благодаря чему ты смог бы сейчас почувствовать себя наиболее комфортно, пусть даже лишь на несколько минут?
- Что позволило бы тебе почувствовать себя в наибольшей безопасности?
- Какая часть твоего тела чувствует себя сейчас наиболее спокойной, наиболее расслабленной... сконцентрируйся на этом.

01.

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ:

1. *Думать вперед на короткие периоды времени. По часам.*

- Что ты можешь делать в оставшееся время сегодня, что поможет тебе почувствовать себя лучше, пока мы не встретимся снова завтра?

2. *Думать упрощенно:*

- Что ты можешь сделать совсем ненадолго, чтобы дать своему мозгу немного отдохнуть? Прогуляться, сделать зарядку, послушать музыку, приготовить поесть, заняться спортом, поработать и т.д.

Спросите: «Что еще, по твоему мнению, тебе необходимо прямо сейчас?». Вы должны просто собрать как можно больше информации. Часто новая информация и детали помогают успокоить человека.

02.

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ БОЛЕЕ РЕШИТЕЛЬНЫМ И СМЕЛЫМ – НАЧАТЬ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ:

- Позже сегодня ты будешь чувствовать себя немного иначе, чем сейчас. Мы знаем об этом, потому что, скорее всего, ты получишь какую-то новую информацию, а рядом с тобой будут люди, на помощь которых ты сможешь рассчитывать.
- Иногда с проблемой помогает справиться просто время, которое у тебя есть на то, чтобы понять, что же ты на самом деле чувствуешь.
- Ты показал мне, что ты очень мужественный человек. Я не знаю, как бы вел (а) себя я, если бы со мной случилось что-то подобное, но я точно знаю, что в такой ситуации я вспомню тебя и буду знать, что обязательно найду из нее выход.

03.

СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА РЕБЕНКЕ, ПЕРЕЖИВШЕМ ТРАВМАТИЧЕСКУЮ СИТУАЦИЮ

04.

- Сейчас, после того как у тебя было несколько дней на то, чтобы осознать все, что с тобой произошло, какая мысль особенно часто приходит тебе в голову?
- Что из того, что ты узнал за последние несколько дней, помогло тебе больше всего?
- Что из того, что делали окружающие, имело для тебя особое значение?
- Как ты думаешь, откуда ты берешь силы, чтобы идти вперед?
- Если бы что-нибудь похожее произошло с тобой снова, что бы ты сделал иначе?
- Что в тебе самом удивило тебя больше всего за последние несколько дней/недель?
- Как это изменило твоё мнение о себе?
- Как это изменило твоё мнение о близких тебе людях?
- Как это изменило твоё мнение о жизни в целом?
- Если бы ты мог дать мне совет о том, как я мог(ла) бы лучше помочь другим детям в будущем, каким бы он был?

ПЕРЕМЕСТИТЬСЯ В БУДУЩЕЕ

Каждый день обращать внимание на то, что придет новый день, и на то, как он будет отличаться от предыдущего.

05.

- Прошло два дня. Что позволило тебе справиться со всем этим? Как ты справился со своими тревогами и страхами?
- Благодаря кому ты смог справиться с этим?

Задавать вопросы, ориентированные на будущее, типа «что если»:

- Что бы ты сделал, если бы тебе стало гораздо лучше?
- Что бы ты сделал, проснувшись завтра утром?

Нормализовать будущее:

Каждый раз, когда мы переживаем кризисную ситуацию, мы узнаем немного больше о себе, и особенно о том, насколько мы сильные.

Будут и другие кризисные ситуации, такова жизнь, конец одной главы, а затем начало другой главы нашей жизни. Возможно, в будущем такие кризисные ситуации будут проще, а может быть и сложнее, но твоя сила поможет тебе найти выход из всех сложных ситуаций. Ты действительно выживший.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

8 (800) 444-22-32 Горячая линия помощи родителям

8 (800) 2000-122 Общероссийский детский телефон доверия

8 (800) 600-31-14 Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения Российской Федерации

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО