

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И ПОГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ

Все реагируют на тяжелые новости и потрясения по-разному

Если вы чувствуете, что вам тяжело справиться с новостями, вы подавлены, не можете ни о чем другом думать, попробуйте сделать следующее →

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Прислушайтесь к своим ощущениям и потребностям, выражайте их

- Возьмите паузу, побудьте наедине с собой или с близкими. Если нет возможности быть рядом физически, созвонитесь или напишите им
- Позаботьтесь о себе: следите за дыханием (не забывайте глубоко вдыхать и выдыхать), медленно пейте воду, сделайте расширяющие движения: поднимите руки вверх, походите
- В момент стресса и тревоги сохраняйте неизменным все, что можно. Привычное поможет создать ощущение стабильности

- Ограничьте использование соцсетей и новостных приложений, отключите пуш-уведомления, если потребуется
- Обратитесь к близким, расскажите, что вы чувствуете, и что вы ищете поддержку. Предлагайте помощь
- Если у вас появились трудности со сном, с аппетитом, вы постоянно подавлены — обратитесь за помощью (психологической или медицинской). В таких ситуациях очень важно делать это своевременно

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

Взрослые предпочитают не обсуждать с детьми происходящее, в надежде, что ребенок ничего не знает и не понимает. Дети точно так же все видят и чувствуют, но не могут самостоятельно понять сути происходящего, и от этого злятся или тревожатся

Дети обсуждают новости и события между собой, появляются мифы и случайные подробности, которые не соответствуют действительности и пугают детей ещё больше

- Оцените свои силы и решите, готовы ли вы самостоятельно говорить с ребенком или хотите ограничиться ответами на вопросы
- По возможности, подготовьтесь. Если вы заранее подумаете, о чем вы хотите сказать, какие слова использовать, о чем не забыть, вам будет легче вести разговор
- Ваша задача — спросить у ребенка, что он/а знает, что чувствует, дать ему/ей пространство, чтобы высказать свои эмоции, прояснить происходящее
- Поговорите честно и в спокойной обстановке: отвечайте на вопросы, которые вам задают. Важно озвучить происходящее и назвать событие. Избегайте обсуждения подробностей и деталей: их может быть множество, вы можете их не знать

- Используйте «Я-сообщения»: расскажите о своих чувствах, в том числе неприятных. Это покажет ребенку, что можно испытывать и выражать словами разные чувства
- Помогите ребенку назвать свои чувства. Важно дать понять, что вы не осуждаете ребенка за то, что он или она чувствует, и может безопасно делиться с вами своими эмоциями
- Объясните, что обращаться за помощью и делиться эмоциями — это важно. Ребенку, получившему поддержку и признание чувств, в следующий раз, скорее всего, будет легче рассказать взрослому о своих переживаниях

СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Телефон доверия:
8 (800) 333-44-34

Московская психологическая служба:
+7 (499) 173-09-09

Телефон психологической службы МЧС:
+7 (495) 989-50-50

Центр «Перекресток» оказывает психологическую помощь подросткам: <https://perekrestok.info>

Психологическая помощь подросткам и молодежи ежедневно: <https://www.tvoятерритория.онлайн>