

Говорим о мобилизации с детьми

Обсудите, что изменится в Вашей семье и как Вы будете справляться:

- * Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок был в безопасности.
- * Обсудите, какие конкретно изменения ждут Вашу семью, и как Вы предполагаете с ними справляться, общие планы.
- * Уточните, все ли ребенку понятно в Вашем разговоре. Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение.
- * Делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.
- * Вы можете не знать ответов на все вопросы. Нормально сказать: «Я не знаю» и «Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться».

Как поддержать ребенка:

- * Проводите больше времени вместе.
- * Иницируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.
- * Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности.
- * Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов.
- * По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.
- * Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.
- * Если ребенок видит ваши слезы и страх, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации.
- * Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.
- * Не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.
- * Будьте бережны к себе.