

Как помочь ребенку в кризисном состоянии

В любой семье может произойти трагическое событие (расставание на длительный период, развод родителей, смерть близкого человека, тяжелая болезнь одного из родителей). Ребенок, как член семьи, становится сопричастным к всему, что происходит в семье, даже если взрослые ему об этом не говорят. Всем членам семьи нужно время, чтобы адаптироваться к несчастью. Но не меньше чем взрослые, дети нуждаются в это нелегкое время в помощи и заботе.

Помогая ребенку, первое, к чему нужно стремиться - это к поддержанию спокойной атмосферы в семье, нужно говорить ребенку о том, что из любой тяжелой ситуации есть выход.

Второе, воспринимать все переживания ребенка всерьез, не думать что они несущественны и не важны. Важно сопереживать чувствам ребенка и говорить ему о своих. Нужно строить планы на будущие и совместные дела. Разговор по душам помогает ребенку преодолевать внутренний страх и тревогу. При разговоре с ребенком лучше задавать ему открытые вопросы, чтобы ребенок развёрнуто отвечал на них, а не однозначными «да» или «нет». Дошкольникам еще очень сложно выражать чувства словами, поэтому эмоции лучше выражать через рисование на бумаге, с помощью красок, фломастеров, карандашей.

При тревоге и стрессе у детей возникает мышечное напряжение, чаще всего в области лица и шеи. От нервного напряжения у ребенка может заболеть живот, возникнуть диарея, подняться температура. Хорошо снимает напряжение физическая активность, массаж, надувание шариков, топание ногами, игры на свежем воздухе и т. п.

Хорошо, если в семье есть домашние питомцы (кошка, собака, рыбки, попугай). Приятные обязанности по уходу за животными дают ощущение своей значимости («Я нужен», «Без меня не смогут»).

Родственникам ребенка важно поддерживать семейные традиции, нужно вовлекать детей в совместное времяпрепровождения, в совместные домашние дела. Не забывать о соблюдении режима дня (сон, правильное питание). Еда и сон должны приносить ребенку удовольствие, это также снимает тревогу и накопившееся напряжение.

Итак, родителям надо помнить о том что, чем сложнее и неопределённее ситуация в семье, тем сильнее ребенку нужно постоянство в семейном укладе и тем необходимее для него стабильный спокойный взрослый, так как маленькие дети учатся у взрослого реагировать на тревожные события, которые происходят в семье.

Педагог-психолог Чернюк О.В.