Рекомендации психолога родителям

Поддержка ребенка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.

2. Помогите ему выразить свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.

3. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение, и выразить свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.

4. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом.

5. Объясните ребенку, в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.

6. Не критикуйте проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.

7. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.

8. Дайте возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

9. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

10. По необходимости обратиться за помощью к специалистам психолого-педагогических служб, позвонить на телефоны Доверия и др.