

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ трагедии?



*(советы родителям)*

***Помогая детям справиться с последствиями катастрофы:***

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности, окружите его любовью семьи, проводите с ним больше времени.
2. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте, приобщите ребенка к позитивным формам совладания с ситуацией.
3. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение больше всего будет способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните – эти чувства нормальны в сложившейся ситуации.
4. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом – пластилином, красками, журналами.
5. Придерживайтесь распорядка дня в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить ощущение стабильности и бесполезности мира. Избегайте ненужных изменений.
6. Поддерживайте отношения со значительными для ребенка другими – учителем и т.д. Узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке. Постарайтесь привлечь самых близких друзей ребенка. И сами старайтесь сохранять связи с людьми, даже если не хочется никого видеть.
7. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.
8. Не бойтесь обратиться за помощью, если считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.