

Как помочь ребенку, пережившему острый стресс?

Рекомендации родственникам, родителям ребенка

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство.
- В вашем общении с ребенком создавайте возможность для проговаривания и отреагирования его переживаний. Очень полезно повторение слов ребенка. Например, : «ты боишься что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе, мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще – прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.
- Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Помните, что многие прежние требования к нему становятся в данный момент сверхтребованиями, например, учиться только на пятерки, ничего не бояться/ и временно эти планки придется снизить. Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- Не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.