

ЕСЛИ ДЕТИ ВОВЛЕЧЕНЫ В СИТУАЦИЮ ЧЕРЕЗ МЕДИАПРОСТРАНСТВА И СРЕДУ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

1. Уважаемые педагоги, **СОЗДАВАЙТЕ МЯГКУЮ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ** внутри школы \ класса в период проживания горя. В этот момент очень важно ощущение бережности, взаимной поддержки.
2. Будьте готовы к проявлению **РАЗНОГО НЕПРИВЫЧНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ** у детей и подростков: замкнутость, агрессия, тревога.
3. Будьте готовы дать детям время на проживание, осознание, принятие. Это не произойдет в один день. **НА ПРОЖИВАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ НУЖНО ВРЕМЯ.** Не торопите детей и подростков и не торопитесь сами.
4. Создавайте возможность для детей прожить свои переживания через творчество: рисунки, игры с фантазиями, придумывание историй. Не табуируйте мрачные или деструктивные темы. **ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ НУЖНО ВЫСКАЗАТЬСЯ И ПРОЩЕ ВСЕГО ЭТО СДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ ОБРАЗЫ.**
5. **СОЗДАВАЙТЕ СИТУАЦИИ ВЫПЛЕСКА АГРЕССИИ И НАПРЯЖЕНИЯ** в теле через подвижные игры, бег, прыжки, бросание предметов.
6. **НЕ ВНУШАЙТЕ ДЕТЯМ, ЧТО ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ ПРАВИЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ.** Кто-то может грустить, кто-то веселится. Кому-то помогает черный юмор, кому-то баловство и отрицание проблем. Не давите на детей и подростков. Чуть позже будет момент, когда можно будет все обсудить.
7. **НЕ ИЩИТЕ ВИНОВАТЫХ.** Ребенок должен понимать, что он не виноват, все происходящее с ним и его семьей не связано.

Сложно понять, как правильно обсуждать новости с детьми. Важно не табуировать тему, но и не делать ее основной повесткой. Можно говорить о том, что сейчас сложно понять, что происходит, и нам важно позаботиться о себе и своих близких. Что есть другие люди, которые заботятся о нашей безопасности и пытаются решить ситуацию. Дети и подростки не способны выдерживать чувство ответственности за решения взрослых. Они должны знать, что это ответственность взрослых и взрослые делают все возможное.

Дайте ребенку зону ответственности, что-то, за что он отвечает. Знания, что есть то, что я могу контролировать и на что влиять, помогает людям в любом возрасте справиться с тревогой. Для малыша зоной ответственности может быть игрушка, для ребенка постарше – забота о ком – то. Важно, чтобы эта деятельность не была источником дополнительного стресса для ребенка.

Для каждого возраста и каждой зрелости есть свой способ говорить на такие темы. Нужно понимать, насколько ребенок готов к глубине разговора.