

ЕСЛИ ДЕТИ ВОВЛЕЧЕНЫ В СИТУАЦИЮ ЧЕРЕЗ МЕДИАПРОСТРАНСТВА И СРЕДУ

- 1 Создать мягкую безопасную среду внутри школы/класса/группы в период проживания горя. В этот момент не так важны образовательные результаты, как ощущение бережности, взаимной поддержки.
- 2 Быть готовыми к проявлению разного непривычного поведения у детей и подростков: замкнутость, агрессия, тревога.
- 3 Быть готовыми 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 Создать 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. Проще всего это сделать через образы.
- 5 Создавайте ситуации выплеска агрессии и напряжения в теле через подвижные игры, бег, прыжки, бросание предметов. Можно организовать спортивные эстафеты без элементов соперничества и конкуренции, но с ярким элементом игры.
- 6 Не внушайте детям, что есть только один способ правильно реагировать. Кто-то может грустить, кто-то веселиться. Кому-то помогает черный юмор, кому-то баловство и отрицание проблемы. Не давите на детей и подростков. Чуть позже будет момент, когда можно будет все спокойно 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. Знание, 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. Это может быть попытка облагородить пространство, что-то отмыть, покрасить, переставить. 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.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОСТРАДАЛ (ЭВАКУАЦИЯ, ИММИГРАЦИЯ, БЕЖЕНСТВО, ГОРЕ В СЕМЬЕ)

- 1 Создать в коллективе теплый и безопасный климат для всех детей. Окружить детей и подростков мягкостью.
- 2 Ребенок должен четко выделять 1-3 значимых взрослых, кто может оказывать поддержку, быть рядом. Возможно, это нужно проговорить словами.
- 3 Узнать через взрослых, нужна ли семье какая-то конкретная помощь и можно ли ее организовать через школу и сообщество школы.
- 4 Если у ребенка изменились обстоятельства и окружение, ему очень важно хорошо и быстро узнать про новую среду. Для этого поможет экскурсия, введение в контекст, рассказ про людей на новом месте. Ребенок должен хорошо понимать, когда и где он может есть, пить, спать, ходить в туалет, брать одежду и вещи первой необходимости.
- 5 Обязательно объясните ребенку основные правила новой среды: кто за что отвечает из взрослых, у кого можно попросить помощи, что точно нельзя делать в этой среде, как решаются конфликты. Основные правила гигиены, принятые здесь, — мытье рук, пользование туалетом, душ и так далее. Сопровождайте ребенка некоторое время, помогая освоиться.
- 6 Ребенку постепенно нужно вливаться в новую жизнь, но не требуйте от него образовательных результатов и достижений прямо сейчас. Стресс подавляет мыслительные способности. Для успешной учебы ребенку сначала нужно вернуться к равновесию и справиться с переживаниями.
- 7 Постарайтесь не критиковать ребенка, не ругать, не пугать, не обесценивать его усилия в ближайшее время. Не говорите с ним про будущее, к которому он должен стремиться через достижения.
- 8 И ребенку, и подростку часто проще всего влиться в новую жизнь и начать делать что-то со всеми на равных. Им может быть неприятно получать отдельное внимание, чувствовать себя выделенными из среды. Пусть вливаются в деятельность и динамику группы наравне со всеми.
- 9 Пока ребенок адаптируется в новой среде, не теряйте контакта с ним. Продолжайте присматривать, поддерживать, давать инструменты реагирования. Ребенок может выглядеть спокойным и будет казаться, что он уже переключился, но травма не проживается быстро, она занимает месяцы и годы.
- 10 Если чувствуете готовность работать с семьей — подумайте про формат для отдельной семьи или для группы. Создайте сообщество родителей школы, которое может стать отдельным ресурсом для того, чтобы справиться с ситуацией.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ/ПОДРОСТКУ ТРУДНО

- 1 Ребенок заикливается на чем-то, повторяет одну и ту же шутку, игру, сюжет, действие.
- 2 Ребенок перестает контактировать, замыкается, избегает встреч и общения.
- 3 Тревога, возбудимость, агрессивность плаксивость, пугливость.
- 4 Проявления в теле — усиление симптомов хронических заболеваний, простуды, пятна, аллергии, напряжение, тики, боли в животе, головная боль.
- 5 Отказ от социальной активности — не хочет выходить на улицу, учиться, играть с другими детьми и т. д.
- 6 Потеря концентрации, забывчивость, нарушения речи, потеря логики в рассуждениях.

За эти особенности поведения ребенка нельзя ругать, пугать, наказывать. Это проявления, на которые стоит обращать внимание для того, чтобы распознать, помочь, поддержать.

КАК ПОМОЧЬ ВЗРОСЛЫМ САМИМ СЕБЕ:

- 1 Дать возможность отреагировать на переживания через слезы, движения, уборку, разговоры, письмо, игры. Деятельность с участием тела помогает сбросить напряжение.
- 2 Сократить просмотр новостей до 1 раза в день, сократить взаимодействие с соцсетями.
- 3 Позаботиться о близких, семье. Важнее всего — дать вещи первой необходимости и добрые слова. Не усиливайте их тревогу.
- 4 Ухаживать за собой. Даже в сложный период не стыдно спать, есть, принимать ванну, смеяться, смотреть комедии, отдыхать с близкими.
- 5 Сфокусироваться на том, что сейчас получается делать лучше всего.
- 6 С тревогой помогает справиться ощущение, что мы что-то можем контролировать.
- 7 Определить, что можно контролировать. Подсказать зону контроля для своих близких. Не спорить, не ссориться с близкими, коллегами, родителями. Главная ценность этого периода — поддержка и принятие. Если есть несовпадение мнений — меняйте тему. Людям пожилого возраста нельзя оставаться в ощущении изоляции, отверженности, одиночества.
- 8 Делать медленные вдохи и выдохи, ощущать почву под ногами, взаимодействовать с природой, питомцами, домашними цветами.

Сложно поддерживать детей, когда внутри тяжело. Важно помнить, что они зависят от нас. Но они умеют восстанавливаться и переключаться.

Сложно видеть тревогу ребенка, тики, агрессию, другие яркие проявления. Помните, что это пройдет. Дайте ребенку время и пространство для самовыражения.

Не требуйте от себя способности быстро справиться с ситуацией и всем помочь. Не ждите, что ребенок должен быстро прийти в себя.

Важнее всего создать среду, в которой вы совместно с детьми сможете начать проживать то, что происходит. Это займет время. Ситуация уже случилась. Нам нужно жить с ней дальше.

