

Информация для родителей и опекунов учащихся младшей школы в муниципалитете Йердрум

Различные реакции на кризисные ситуации

Дети могут реагировать на кризисные ситуации по-разному. Кого-то мало заботит то, что происходит за пределами его мира, в то время как другие замечают большую часть того, что происходит вокруг. Это определяется возрастом, характером и предыдущим опытом/событиями в жизни ребёнка. Вы можете заметить, что ваш ребёнок реагирует на происходящее следующим образом:

- Возросшая потребность находиться рядом с близкими – боязнь того, что случится что-то плохое
- Страх, беспокойство, печаль, раздражительность и гнев
- Расстройства сна – бессонница, кошмары
- Вопросы и неуверенность относительно того, что произошло
- Тема произошедшего поднимается как в разговорах, так и в играх и/или прочих действиях

Общие советы

- Важно, чтобы вы как родители вели разговоры с ребёнком исходя из его возраста и способности понять, что происходит
- Прислушайтесь к тому, что говорит ребёнок! Выслушайте его соображения и позвольте им определять содержание вашего разговора
- Следите за появлением у ребёнка перечисленных выше реакций. Не принуждайте ребёнка говорить о том, что произошло, если чувствуете, что ребёнка ничего не беспокоит.

Дети школьного возраста

- Разговоры со сверстниками могут создать почву для недопонимания, слухов, страхов и фантазий. Постарайтесь проследить за тем, чтобы дети получали корректную информацию, и задавайте им вопросы о том, какие разговоры о произошедшем они ведут в школе. Это даст вам представление о том, как ребёнок понимает ситуацию.
- Если вам трудно ответить на вопросы, которые задают дети, может быть полезно взять время на раздумье. Вы можете ответить ребёнку: «Это хороший вопрос. У меня сейчас нет на него ответа, но я выясню и отвечу тебе позже».
- Если ваш ребёнок заметил, что окружающие дети или взрослые напуганы, напряжены, расстроены или злятся, можно объяснить ребёнку, почему это так и с чем это связано. Это поможет ребёнку лучше понять закономерности реакции окружающих.
- Примите тот факт, что в этот период потребность детей в близости и безопасности может быть повышенной. Это может выражаться в желании посидеть у вас на руках, где ребёнок чувствует себя в безопасности, придти к вам за утешением ночью или желании спать при включённом свете. Ваше участие в занятиях детей и совместное времяпрепровождение укрепляет связь между вами и даёт детям ощущение безопасности.
- Не бойтесь сами показывать свои чувства в разговорах со своим ребёнком. Вы являетесь хорошей моделью для подражания для ребёнка в эмоциональном плане, когда сами проявляете чувства и можете описать словами то, что испытываете. Важно, чтобы ребёнок видел, что родители могут сами вернуться

в спокойное состояние и их собственные эмоциональные проявления не лишают их присутствия духа.

- Распорядок дня, привычные дела и занятия дают ребёнку ощущение организованности и предсказуемости, а также позволяют ему отвлечься от неприятных мыслей и участвовать в деятельности, дающей ему ощущение сопричастности и возможность увидеть собственные достижения.
- Вы можете помочь ребёнку почувствовать себя в безопасности, рассказав ему о том, что есть много людей, готовых помочь: власти, полиция, страховые компании, медицинский персонал, местная община и население всей страны. Скажите, что о детях заботятся особенно и они получают всю необходимую им помощь.

Если вам необходима помощь:

- Горячая линия для справок и поддержки муниципалитета Йердрум. Тел.: 481 11 436, время работы с 10 до 18.
- Школьная медсестра или сотрудник школы, заведующий социальной работой (sosiallærer).

Источник информации:

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>

