

Советы для родителей

Как стабилизировать психоэмоциональное состояние

1 совет

Примите ситуацию. Протест и сопротивление только забирают вашу энергию и силы.

2 совет

Не ищите виноватых. Вы можете изменить свое отношение к смерти, быть примером самообладанием для ребенка. Окажите поддержку и помощь себе и ему.

3 совет

Установите тайминг на горе и тревогу. Проживание горя и перемен будет острым в первые дни. Установите четкие временные границы, дайте себе свободно горевать, например, три дня, а дальше «соберитесь».

4 совет

Воспользуйтесь дыхательной гимнастикой, если вас захватили эмоции. Сконцентрируйтесь на дыхании, равномерный вдох и выдох по 3-5 секунд. Продолжайте упражнение 30 секунд – 1 минуту.

5 совет

Уделите внимание физическим нагрузкам. Физическое и психологическое состояние связаны. Активность снимает мышечное и нервное напряжение, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей.

6 совет

Поддержите себя тем, что любите. Выделите время на любимые занятия. Приятные дела «лечат» в таких ситуациях, наполняют жизнь смыслом, радуют.

7 совет

Обратитесь за поддержкой. Радость, которую вы поделили с кем-то, удваивается, а горе – уменьшается.

8 совет

Проявите заботу о ближнем. Забота об окружающих приносит радость, отвлекает от грустных мыслей, наполняет жизнь смыслом.

При стабильном эмоциональном состоянии родителя. Выясните, знает ли ребенок о гибели родственника. Если не знает, подготовьте родителя к разговору по шпаргалке. Задайте ряд вопросов, чтобы подготовиться к работе с ребенком. Например, спросите: «Как он отреагировал на информацию о гибели родственника? Как изменилось его поведение и



эмоциональное состояние? Как вы оцениваете эмоциональное состояние ребенка на данный момент?».

Вопросы, которые можно задать родителю в стабильном эмоциональном состоянии

- Какой информацией владеет ребенок о факте гибели родственника?
- Как он отреагировал на информацию о гибели родственника?
- Как изменилось поведение и эмоциональное состояние ребенка после получения информации о гибели родственника?
- Какое эмоциональное состояние у него на данный момент?
- Кто помогает осуществлять уход за воспитанником в период переживания горя?
- Допустимо ли обсуждение случившегося в коллективе сверстников в целях организации поддержки ребенка со стороны других детей?
- Есть ли необходимость в психологической поддержке ребенка?

