

МБУ ДО ЦДОД Мценского района  
«Отдел психолого-педагогического и социального сопровождения»

## Рекомендации родителям



### «Ты на свете не один»

Вы взрослые сталкиваетесь с множеством проблем и трудностей. Семейная повседневная жизнь рушится, если в вашей жизни происходит трагедия (смерть близкого человека, вынужденный переезд в другой город и т.д.).



А для маленького ребёнка непросто понять, что произошло в семье и доме. Некоторые могут вообще ничего не понимать в ситуации, хотя другие, в зависимости от возраста и того, как они пережили несчастье, могут иметь очень ясное понимание. Однако дети нуждаются в вашем постоянном руководстве и вашем понимании того, как справиться со своими чувствами. То как вы сможете помочь ребёнку пережить «тяжёлые времена», будет определять дальнейшую жизнь в течение длительного времени.

Важно осознавать, что маленький ребёнок может переживать такие же сильные чувства по поводу случившегося, как и вы. У некоторых детей такие переживания могут возникнуть сразу же после события, у других – спустя некоторое время. Большинство детей смущены внезапным разрушением привычных жизненных стереотипов и заведённого порядка жизни. Это тяжёлое время, как для них, так и для вас.

Независимо от их реакций, пожалуйста, будьте уверены, что для ребёнка совершенно нормально быть расстроенным и проявлять чувства, касающиеся того, что с ним случилось. Каждый ребёнок может реагировать различным образом, даже если это дети из одной семьи. Прислушиваясь к тому, что происходит, вы, взрослые, сможете найти пути помочь ребёнку справиться со своими чувствами.

Разговаривайте со своим ребёнком, отвечая на его вопросы. Давайте только верные ответы. Говорите с ребёнком о ваших собственных чувствах.

Внимательно прислушивайтесь, что говорит ребёнок. Очень полезным может быть повторение слов ребёнка. Это поможет прояснить как свои чувства, так и чувства ребёнка. Не уставайте уверять ребёнка «Мы вместе, мы рядом, мы заботимся о тебе, ты не одинок». Дотрагивайтесь до ребёнка, обнимайте его как можно чаще. Такие прикосновения очень важны в этот период.

Не жалейте времени укладывая ребёнка спать. Разговаривайте с ним, успокаивайте его. Наблюдайте за ребёнком, когда он играет. Слушайте то, что и как он говорит, следите и замечайте то, как он играет. Часто именно в игре ребёнок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т.д.

Способствуйте играм, разряжающим напряжение. Имеются в виду игры с водой, песком. Если ребёнку хочется что – либо ударить, дайте ему что – ни будь мягкое, например, подушку. Если ребёнок потерял или сломал любимую игрушку, позвольте ему быть грустным или поплакать.

Если вы не справляетесь и вам нужна помощь, обращайтесь к специалистам.

Подготовила:  
педагог – психолог Воробьева И. М.