

## **Как вести себя родителям в ситуации последних событий в мире.**

Уважаемые родители, прежде всего, нужно успокоиться самим. В таких ситуациях эмоции не помогают, а наоборот, обессиливают. Если вы можете чем-нибудь кому-то помочь помогите, но ввязываться в эмоциональную склоку не следует, это бесполезно.

Оградите себя и детей от потока негативной информации. Оставьте 1-2 источника и сократите время просмотра до 1-2 часов в день.

Объясните детям, что чтобы не происходило в мире, вы всегда рядом, вы защитите, и вы любите.

Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же это - жизненная необходимость.

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы, всегда находитесь поблизости.

Стресс — это неподготовленность к каким-то событиям. Поэтому говорите о том, с чем может столкнуться ребенок, делитесь своими чувствами и, конечно же не срываетесь на ребенке в состоянии собственного стресса.

Поддержать вашего ребенка вы можете посредством:

- отдельных слов и высказываний: («Мы видим, что ты переживаешь, расскажи нам», «мы рядом, и мы хотим помочь тебе»). Однако, если вы просто произносите слова, но не даёте ребенку ощущения, что понимаете его чувства, он решит, что вы его не понимаете. Поэтому рекомендуется говорить « Я вижу, что ты чувствуешь сейчас растерянность, мы переживаем, мы озабочены, мы волнуемся, мы интересуемся, мы грустим, мы озадачены, нам не все равно...»

- показываем нашу наблюдательность как родителя и так же говорим о своих чувствах. «Ты все правильно понимаешь!», «Я горжусь тобой», «Я тебе доверяю»/ « Я уважаю твое решение».

Слушайте ребенка, позволяйте высказать все, что хочет сказать здесь и сейчас, никогда не перебивайте.

Поддерживайте прикосновениями, совместными действиями, физическим соучастием (возьмите за руки, и обнимите, слушая его).

Поддерживайте выражением лица (улыбка, глаза, все, что может и без слов сигнализировать о вашем сопереживании и соучастии).

Мира в вашей душе и мыслях.

С заботой о вас и ваших детях Карагеорги Христина Валерьевна.