



<p><b>Будьте рядом и успокаивайте ребенка.</b> Поддерживайте повседневную жизнь как можно более обычной – это создает ощущение нахождения в безопасности.</p>	 <p><b>КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ</b></p>  <p>Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen Save the Children</p>	<p>Укрепите чувство безопасности вашего ребенка, утешая его, и помогайте ему <b>видеть будущее в позитивных тонах.</b></p>
<p><b>Слушайте ребенка и поощряйте его делиться своими мыслями и чувствами.</b> Скажите ребенку, что все мысли и эмоции разрешены.</p>		<p>Защитите своего ребенка от чрезмерного потребления информации из СМИ.</p>

## **ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

### **Как поддержать ребенка в кризисной ситуации**

- **Будьте рядом и успокаивайте ребенка.** Поддерживайте повседневную жизнь как можно более обычной – это создает ощущение нахождения в безопасности.
- **Слушайте ребенка и поощряйте его делиться своими мыслями и чувствами.** Скажите ребенку, что все мысли и эмоции разрешены.
- **Защитите своего ребенка от чрезмерного потребления информации из СМИ.**
- **Укрепите чувство безопасности вашего ребенка, утешая его, и помогайте ему видеть будущее в позитивных тонах.**
- **Если ребенок реагирует бурно и ситуация затягивается, обратитесь за поддержкой, чтобы помочь ребенку.**

## ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Кризисные ситуации могут очень сильно влиять на детей и подростков. Дети сопереживают бедственному положению других детей, и многие беспокоятся о своей безопасности и безопасности своих близких. Ребенок также мог только что вернуться со своей семьей из кризисной точки, или же у него там остались близкие ему люди, за которых он беспокоится. У самого ребенка могут оставаться воспоминания или переживания, связанные с такими кризисами, которые возобновляются у него по ходу событий.

Взрослому важно следить за тем, как ребенок реагирует на кризис или поток информации из медиа о кризисе, выслушивать вопросы ребенка, давать на них честные ответы и успокаивать. Ребенок или подросток может также задаться вопросом, а не сможет ли он сам каким-то образом помочь находящимся в беде людям. Взрослый совместно с ребенком или подростком может подумать о подходящих для ребенка или подростка видах деятельности.

- Слушайте ребенка и подростка. Скажите своему ребенку или подростку, что все эмоции разрешены, и что это нормально – реагировать бурно, когда чувствуешь, что собственная безопасность или безопасность других под угрозой.
- Ребенок или подросток, вероятно, будет нуждаться в вашем присутствии больше, чем обычно, поэтому будьте готовы быть с ним рядом. Спокойно поговорите о том, что произошло. Обоснуйте сказанное фактами. Помогите ребенку или подростку осознать разницу между фактами и мнениями. Укрепите чувство безопасности вашего ребенка или подростка, сказав ему, что вы здесь именно для того, чтобы его поддержать.
- Защитите своего ребенка или подростка от чрезмерного потребления информации из СМИ, таких как телевизионные новости и онлайн-контент. Помните, что ваш ребенок все еще может увидеть в средствах массовой информации то, что доставляет ему потрясения, поэтому будьте готовы обсудить это с ним.
- Позаботьтесь о том, чтобы режим дня вашего ребенка или подростка не нарушался. Регулярное питание, сон и физические упражнения, а также другие привычные процедуры приносят ощущение безопасности и хорошо отвлекают от потрясений.
- При необходимости обратитесь за помощью. Если симптоматика у ребенка или подростка явно выражена или ухудшается настолько, что он, например, не может спать или ходить в школу, то в этом случае следует обратиться за специализированной

помощью, например, в дежурную социальную кризисную службу или в органы школьного здравоохранения.

- Взрослый, оказывающий ребенку поддержку, также может нуждаться в помощи специалистов.

### **Ребенку или подростку, если шокирует какое-либо неприятное событие:**

- Это нормально, что события, угрожающие собственному благополучию или благополучию других, могут вызывать сильные эмоции и реакции, такие как страх, бессилие и агрессия. В такой ситуации хорошо было бы обсудить свои переживания и реакции с родителями, друзьями или другими близкими. Вы также можете пойти поговорить, например, со школьным психологом или работником здравоохранения. Для детей и подростков создан также канал поддержки специалистов в виде интернет-чата на финском языке – Виртуальный дом молодежи Netari (verkkonuorisotalo Netari), который оказывает как индивидуальную поддержку, так и проводит групповые мероприятия [netari.fi](http://netari.fi).
- Избегайте чрезмерного отслеживания публикаций в средствах массовой информации, таких как телевизионные новости и онлайн-контент. Уделяйте особое внимание уходу за собой и делайте то, что отвлекает вас от потрясений.
- Позаботьтесь о повседневных делах, достаточности сна, питания и физических упражнений. Повседневная рутина защитит вас и поможет понять, что жизнь продолжается, несмотря на кризис.