*Если ребенок испытал шок*

1. Страх, негативные эмоции, «неадекватное» поведение ребенка, его переживания – это нормальный процесс. Таким образом, организм пытается справиться с тем накопившимся избытком энергии, которую ребенок получил в момент психологической травмы. Необходимо позволить ребенку испытывать все те эмоции, которые у него возникают.
2. В семье важно создать атмосферу безопасности для ребенка, в которой он имеет право выражать свои страхи и страдания.
3. Давать ребенку возможность проговаривать случившиеся столько раз, сколько потребуется. Так ребенок с каждым новым воспоминанием усваивает опыт произошедшего и избавляется от негативных ощущений и своего страха. Необходимо в такие моменты быть очень внимательным слушателем для своего ребенка.
4. Нельзя обесценивать чувства ребенка словами «возьми себя в руки», «успокойся», «ничего страшного» и прочее. Важно признать, что было страшно. Показать понимание происходящего с ребенком. Проявить сочувствие, сопереживание и оказать поддержку.
5. Ребенок должен чувствовать рядом с собой «сильного» взрослого (важно чаще обнимать ребенка, когда ему страшно, говорить, о том, что вы всегда рядом).
6. Помочь ребенку отреагировать эмоции можно разными способами:

-проговаривание чувств, эмоций, воспоминаний, плохих снов и т д.;

-прорисовка эмоций и страхов на бумаге (затем нейтрализовать страх, дорисовав его так, чтобы стало «не страшно»);

-физический выплеск эмоций (безопасные методы - побить подушку, покричать, порычать и т.д.)

1. Спокойствие, внимание, сила, любовь родителя – самые важные ресурсы для ребенка.