



Коротко и лаконично Помочь детям сориентироваться



Следующие рекомендации задуманы в качестве поддержки и побуждения, их всегда можно индивидуально приспособить и видоизменить.

Говорить об этом

- Обратите внимание на то, что Вы объясняете Вашему ребенку то, что он должен знать, но не нагоняете на него ненужного страха. Хороший разговор ведет к тому, что голова станет спокойнее, а сердце почувствует себя в безопасности.
- Покажите Вашему ребенку, что Вы знаете правила и знаете, что нужно делать, даже если Вы беспокоитесь.
- Если Ваш ребенок беспокоится, покажите, что Вы его понимаете и исправьте его в том, что он неправильно понял или в том, что совсем не так.
- Отвечайте на вопросы Вашего ребенка и поищите совета, если не знаете ответа на вопрос.

Подчеркивайте безопасность

- Если Вам самим нужно утешение, или Вы очень боитесь, говорите об этом с другими взрослыми. Для детей взрослые страхи и заботы часто слишком тяжелы. Не пропускайте бесконтрольно все новости в Вашу семью. Особенно маленькие дети еще не могут оценить, насколько опасно что-то непосредственно для них. Они начинают бояться, когда видят одни и те же картинки в средствах массовой информации. Выделите время без «трудных» тем и ведите «взрослые» разговоры не при детях.
- Детям нужны приятные мысли, даже если всем тяжело. Поэтому рассказывайте детям обо всем хорошем, что происходит, как много людей борются за мир, помогают другим и сплачиваются.

- Что-то сделать самому дарит детям ощущение, что они не беспомощны. Структурируйте Ваш день, создайте письменный план дня или нарисуйте его. Обсудите, какие маленькие задачи он может принять на себя или в каких делах он может помочь. Разъясните Вашему ребенку, что игра и перерывы в состоянии грусти тоже являются важными задачами.
- Найдите возможности, как Ваш ребенок может остаться в контакте с родственниками и знакомыми. Идеи Вы найдете в наших документах «Если близкий человек далеко» или «Если близкий человек далеко (2)».
- Подчеркните хоть немного важность всех, кто помогает, думает о других и борется за мир, например, зажгите в определенное время свечку или приклейте на окно записку, на которой стоит «Мы думаем о вас!»

Контакт: детский фонд AETAS
Дантештрассе 29
80637 Мюнхен
www.aetas-kinderstiftung.de

Эл. адрес: beratung@aetas-kinderstiftung.de
Тел.: 089-997 40 90 21
Пон. – четв. с 9:00 – 16:00
Пят. с 9:00 – 13:00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT
LOS
WERDEN
bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt