



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

Психологическая помощь

Для более успешной реабилитации необходимо помочь детям найти позитивные способы выражения таких чувств, как страх или грусть. У каждого ребенка свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, например, игре или рисовании, может облегчить этот процесс.



Дети испытывают облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и поддерживающей среде.

Во времена стресса и кризиса дети часто стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Совместное обсуждение COVID-19 с родителем и ребенком, используя честный и подходящий возрасту способ способствует снижению уровня тревожности ребенка, а также родителя в том числе. Если у ваших детей есть обеспокоенность, совместное обсуждение этого может облегчить их тревогу.

Например, можно предложить ребенку и родителю нарисовать то, как выглядит их страх или беспокойство, и попробовать представить его в более позитивном ключе. Возможно, это будет один из вариантов закрашивания яркими кляксами, или по окончании рисования можно предложить порвать рисунок на мелкие, мелкие детали и выбросить в мусорное ведро, тем самым снимая уровень напряжения ребенка и родителя.

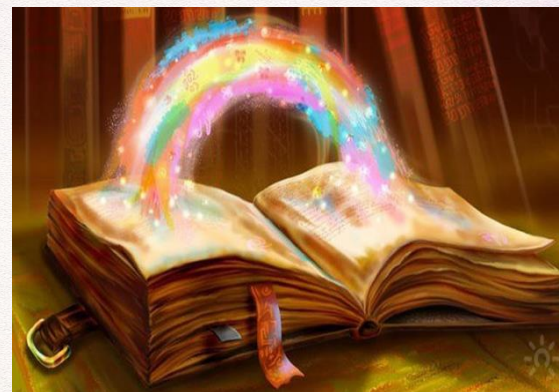


Еще один из методов совместной работы с детьми это сказкотерапия.

Предложите ребенку и родителю придумать совместную сказку, ее так же можно по ходу придумывания зарисовывать и это будет куда более эффективно, т.к. герои вашей сказки будут перед глазами ребенка.

Такие на первый взгляд простые техники помогают семье справиться с тревогой и напряжением в период пандемии COVID-19.

А также необходимо дома поддерживать заведенный порядок повседневной жизни, насколько это возможно, либо установите новый порядок, особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечивайте интересную и соответствующую возрасту детей деятельность, включая учебные мероприятия. Насколько это, возможно, поощряйте стремление детей продолжать играть и общаться с окружающими, даже если это ограничивается только семьей при наличии рекомендации ограничить социальные контакты.



все