**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители и близкие взрослые! Если ваш ребенок перенес тяжелую травму, операцию, длительное лечение, то, как правило, это сопряжено с тяжелыми эмоциональными переживаниями. Нами разработан ряд рекомендаций, которые помогут родителям предупредить или уменьшить проявления стресса.

**Как помочь детям справится со своими переживаниями**

* Разговаривайте со своим ребенком, отвечайте на его вопросы, старайтесь на доступном ребёнку уровне говорить правду, не пытайтесь приукрасить действительность.
* Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок и как он это говорит: нет ли в его словах страха, тревоги, беспокойства? Разговаривайте с ребенком о его чувствах и ощущениях, не отделывайтесь поверхностными утешениями. Диалог, при котором родители вместе с ребенком проговаривают его "отрицательные" эмоции, помогают ребенку полноценно их пережить. Детям определенного возраста свойственно испытывать страх, а у **«ожоговых»** детей, которые уже встретились с трагедией, чувство страха возрастает многократно.

***Родители могут поговорить с ребенком о его страхах, например, так:  
Ребенок: "Не выключай свет, мне страшно"  
Родитель: "Ты боишься, что в темноте может что-то случиться?"  
Ребенок: "Да, тут живет злое чудовище, оно на всех кидается"  
Родитель: "Что же с ним случилось, кто его так разозлил?"  
Ребенок: "Я не знаю, мне страшно..."  
Родитель: "Хочешь, возьми меня за руку... Интересно, а Злое Чудовище боится чего-нибудь?" и т.д.***

* Объясните, что иметь подобные чувства нормально и естественно, говорите с вашим ребенком и о своих собственных чувствах - все это поможет и родителю, и ребенку лучше выразить себя и понять друг друга.
* Не уставайте уверять ребенка: **"Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе".** Возможно, вам придется повторять эти уверения многократно. Для пережившего травму ребёнка важно это слышать.
* Дотрагивайтесь до ребенка, гладьте по голове, обнимайте его как можно чаще. Такие прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
* Не жалейте времени на разговоры и игры с ребенком. Наблюдайте за ребенком, когда он играет. Прислушайтесь к его играм и фантазиям. Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства страха и агрессии. Дети могут начать сочинять фантастические истории или страшные сказки. Могут постоянно играть в одну и ту же игру, например, в **"пожар", "автомобильную катастрофу", "несчастный случай" или "войну".** Способствуйте этим играм, они снижают напряжение.
* Если Вы чувствуете, что ребенку необходимо выплеснуть свою агрессию, не препятствуйте этому, а направьте агрессивное поведение ребенка в безопасное для него и окружающих русло. Так, мягкая подушка не пострадает от ударов и не причинит вреда детским кулакам, а рвать лучше всего старый блокнот или ненужную тетрадку. Не запрещайте ребенку проявлять свои эмоции, позвольте ему грустить и плакать, если он потерял или сломал свою любимую игрушку.
* Выражению чувств ребенка помогают не только слова и игра, но и занятия творчеством. Ребенку необходимо предлагать разные материалы. Именно разнообразие материалов для творчества помогает ребенку выразить свои чувства с различной степенью глубины и интенсивности.

**Какие материалы для творчества использовать**

Надо учесть, что такие предметы, как простой карандаш и шариковая ручка слишком скудны для полноценного выражения чувств ребенка. Гораздо эффективнее пластилин и глина, краски и цветные карандаши. Выбор материала в значительной степени зависит от того, чего вы хотите в данный момент добиться. Если, например, гуашь позволяет раскрепоститься и расслабиться, то цветные карандаши, наоборот, могут помочь возбужденному ребенку успокоиться.

Глина и пластилин, требуя определенных физических затрат, способствуют созданию трехмерных образов, связанных с целостностью тела и организма. Оба этих материала позволяют выражать чувства как конструктивно (с помощью создания различных образов), так и деструктивно, когда ребенок как будто бесцельно разминает или делит кусок пластилина на маленькие части. Такая деструктивная деятельность тоже эффективна и полезна с психологической точки зрения. Выбор типа работы зависит от состояния ребенка.

Гуашь активизирует фантазию, и работа с ней не требует больших усилий.

Работа с фломастерами также развивает фантазию, и вместе с тем способствует укреплению сосредоточенности и усидчивости.

От восковых мелков и цветных карандашей ребенок быстро устает - штриховка, раскрашивание рисунков требует большого расхода энергии. Однако эти инструменты предоставляют большие возможности для выражения чувств.

Выбор бумаги, на которой рисует ребенок, тоже должен быть продуман. Стеснительным, закрепощенным детям лучше предлагать большие листы, на которых можно "развернуться", беспокойным же, напротив, имеет смысл предложить бумагу маленького размера, которая потребует от них сосредоточенности в продумывании того, как уместить на листочке свой рисунок.

С помощью аппликации можно создавать различные композиции - как сюжетные, так и бессюжетные. Материалом может стать не только цветная бумага и картон, но и старые журналы. Просто вырезая, ребенок действует деструктивно, затрачивая минимум усилий. Создание же композиций уже является конструктивной работой. При создании аппликаций и любой работе с ножницами нужно помнить, что ножницы для детей должны быть с тупыми закругленными концами.

**Обратите особое внимание**

Нельзя позволять больному ребенку манипулировать его болезнью. Вы должны быть его помощником, но не слугой. Не давайте ему поблажек, старайтесь не относиться к нему как к больному.

* Рассказывайте ребенку различные события из его детства с позитивным завершением.
* Планируйте вместе с ребенком будущее, ближайшие события (при этом родитель – старший, ведущий в планировании, внушающий уверенность, отвечающий за реальность планов).
* Вместе с ребенком обсуждайте различные события, книги, фильмы. Показывайте роль добра, акцентируйте положительные моменты.
* Поддерживайте ребенка в неизбежных ситуациях неизвестности, неопределенности, внушайте ему позитив и надежду.

**Рекомендации для родителей, чьи дети постоянно подвергаются моральному унижению со стороны педагогов или сверстников**

1. Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.
2. Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.
3. Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.
4. Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.

**Рекомендации для родителей, чьи дети подверглись изнасилованию**

1. Старайтесь вызвать на доверительный разговор о случившемся и времени происшествия.
2. Постарайтесь своим поведением вселить веру в свои силы, будущее.
3. Уверьте в конфиденциальности разговора, и в том, что ребенок потом сам решит, что, когда и кому он расскажет о случившемся.
4. Скажите ребенку о необходимости выражать свои чувства и что это естественно. Каждый имеет право на любые чувства, которые у него возникают.
5. Помогите определить основную трудность, проблему.
6. Уменьшите чувство вины, убедите, что ребенок не виноват в случившемся.
7. Способствуйте повышению самооценки.
8. Найдите в ситуации как можно больше положительных моментов **(осталась жива).**
9. Помогите ребенку осознать наличие у него резервных возможностей, вместе с ним найдите выход их создавшегося положения.
10. Убедите ребенка, что он обязательно преодолеет свои переживания, а состояние, в котором он находится, пройдет, но для этого нужно время.
11. Подскажите ребенку **“Как”** и **“Что”** он должен делать, **“Как реагировать”**, пока не сможет мобилизовать свои собственные силы.
12. Приветствуйте позитивное общение со сверстниками и значимыми взрослыми, поощряйте посещение секций, кружков и не позволяйте полностью изолироваться от своего постоянного окружения, близких людей.
13. Предложите ребенку различные материалы для творчества, что позволит выразить чувства, снять напряжение.