

## **Рекомендации от педагога-психолога семьям участников СВО**

- **Помощь себе.** Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте.

Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. В этом случае можно вначале поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями, близкими или же с психологом, и только потом приступить к разговору с ребенком, представ перед ним собранным. Чтобы помочь ему сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию.

- **Не пренебрегать помощью.** Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

- **Спокойная обстановка.** Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал и ничего воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

- **Соблюдать привычный распорядок дня,** не внося без необходимости лишних изменений.

Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом. Важно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности и беседовать с ним о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью.

Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

- **Поддерживать ребенка эмоционально.** Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-

либо. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами (оценки в школе не так важны, как эмоциональное состояние и психологическое здоровье ребенка). Не следует сравнивать ребенка с окружающими («Петя получил «5», а ты всего лишь «3»).

Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение.

Иницилируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволяют ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

- Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса. Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать.

Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Если ребенок видит слезы и страх матери, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации. Но не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

Если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу на телефон доверия. Профессиональную психологическую помощь взрослые и семьи с детьми могут получить по телефонам: 8-800-2000-122

При возможности нужно обратиться за профессиональной психологической и психотерапевтической помощью (консультации и лечение), если кажется, что она необходима вам и ребенку.

Важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость матери.

- Не забывать о собственном душевном состоянии. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания.

Высыпаться, заниматься спортом и не забывать о развлечениях. Будьте бережны к себе.

