

**Как помочь себе и детям, если кто-то из семьи участвует в СВО
(памятка для родителей)**



УСТОЙЧИВЫЙ ЛЮБЯЩИЙ ВЗРОСЛЫЙ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ УЖЕ ОДНИМ СВОИМ ПРИСУТСТВИЕМ В ЕГО ЖИЗНИ

Маленький ребёнок не способен самостоятельно переживать и справляться со своими сильными эмоциями — например, страхом за папу. И в этом случае мама выступает в роли некоторого контейнера, куда складывает все негативные эмоции малыша. Она помогает ему пережить эти чувства: называет их, успокаивает ребёнка и рассказывает ему о том, что в жизни бывают разные ситуации, которые могут вызывать страх, грусть, боль, бессилие, обиду.

Подавленные эмоции и чувства ребёнка в дальнейшем могут привести его к психосоматическим заболеваниям, поэтому важно говорить с ним о том, что он чувствует, и помогать ему проживать это. **Именно поэтому взрослым крайне важно следить и за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь силы отвечать запросам ребёнка, быть ему опорой и психологически закрывать его проблемы и страхи.** Помните, как в самолёте: сначала кислородную маску нужно надеть на себя, а уже потом на ребенка.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, ЕСЛИ МУЖ / РОДСТВЕННИК СЛУЖИТ?

Контролируйте то, что можете контролировать!

1. Принять ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее, то есть принять своё бессилие. Вы действительно не можете изменить глобальные обстоятельства, зависящие не от Вас.

2. Принять свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья любимого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к психологу.

3. В стрессовых ситуациях как никогда важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и психических сил человека. Соблюдайте режим дня. Следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. Часто в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают эмоции и чувства. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием — значит заботиться о себе.

4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте свой фокус внимания на положительные эмоции. Ваши страдания никаким образом не помогут мобилизованным, а вот ваше качество жизни испортят.

Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые

готовы Вас поддержать. И сведите к минимуму общение с теми, кто вызывает у Вас негативные состояния.

5. Сконцентрируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Поддерживайте порядок в Вашей жизни, в Вашем доме - это вернет Вам ощущение контроля за той частью жизни, которая зависит от Вас.

6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, психике тоже хорошо. Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе поможет снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА?

Дети, члены семьи которых участвуют в СВО, подвергаются серьезным психологическим испытаниям:

- они могут очень сильно переживать за безопасность своего родителя, испытывать печаль, тоску, беспокойство, тревогу как явно, так и в скрытых формах (уединение, неспособность сосредоточиться, нежелание следить за собой и поддерживать порядок в своей комнате, конфликтное поведение) и др.;

- разлука с родителем – это лишение ребенка привычной эмоциональной атмосферы, чувства опоры и безопасности, что может порождать неуверенность в себе;

- на ребенка может давить груз дополнительной ответственности по уходу за домом, контролю младших детей и т.д., что ведет к физической и психической перегрузке;

- иногда оставшийся родитель, устав от навалившихся дел, в общении с детьми проявляет избыточную властность, строгость, жесткость, отстраненность.

Это может нарушить у ребенка ощущение вовлеченности в семью,

эмоциональной теплоты, заботы и безопасности, вызвать у него негативистские и протестные формы поведения;

- ребенок-мальчик может принять и освоить роль «главного мужчины» в доме, помощника и защитника. Возвращение отца может быть воспринято им как угроза этому новому высокому внутрисемейному статусу. Тут может возникнуть детско-родительский конфликт;

- ребенок может подвергаться буллингу со стороны одноклассников, чьи семьи отрицательно относятся к проведению СВО.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



1. Не пренебрегайте помощью. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому, если в окружении ребенка более одного взрослого, меняйтесь: если один устал, озабочен или ему важно заняться чем-то для пополнения эмоциональных ресурсов (чтение, спорт, прогулка и т.д.) – замените его, главное – не забывать о взаимопомощи.

2. Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом и для детей, и для взрослых.

3. Уделяйте детям побольше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая ребенку то самое присутствие и внимание, которое так необходимо ему для нормального развития.

4. Поговорите на доступном для ребенка языке о происходящем. Не следует вдаваться в душераздирающие подробности, помните: ваша задача успокоить ребенка, а не наоборот. Во время беседы чутко наблюдайте за его реакцией, учитывайте возрастные и эмоциональные особенности каждого ребенка. По ходу беседы подчеркивайте, что наша армия сильная, что взрослые прилагают все усилия, чтобы скорее вернулось мирное время, а наша задача состоит в том, чтобы сохранить друг друга и дом, в который можно вернуться.

5. Старайтесь отвечать на все вопросы ребенка, ведь пространство, не заполненное информацией, обязательно заполнит фантазия, а она может

оказаться куда страшнее реальности.

6. Не сердитесь, если ребенок задает вновь и вновь один и тот же вопрос. Это происходит не потому, что он хочет вас разозлить или у него проблемы с пониманием, а потому, что это вселяет в него уверенность и дает некий контроль над ситуацией.

7. Ограничьте просмотр телевизора и Интернета: постоянные сводки новостей могут вывести из равновесия любого взрослого, а тем более ребенка. В общем и целом стоит ограничиться 1-2 сводками в день из источников, которым Вы доверяете. При этом желательно присутствие взрослого рядом, с его поддержкой и пояснением увиденного (если детям 8-11 лет). Младшим детям, если они не настаивают на просмотре, можно рассказать новости только в общих чертах.

8. Детям свойственно выражать свои эмоции в игре и рисунках, поэтому не пугайтесь рисунков «черных ракет» и постоянных игр в «войнушки», так дети проживают свои страхи. Постарайтесь вместе придумать продолжение рисунка и игры, в которых герой находит способ справиться с тем, что ему угрожает.

9. Обязательно обращайтесь за психологической консультацией в случае необходимости. Не поддавайтесь неактуальному стереотипу, что только «психи» обращаются к психологам и психиатрам. Вовремя оказанная помощь может избавить вас от многих осложнений.

10. Смейтесь, дурачьтесь, рассказывайте смешные истории и анекдоты. Чувство юмора – лучшее лекарство даже в самых сложных обстоятельствах. Не случайно оно возникло в эволюции человека и помогало ему на протяжении всего существования.

Самое главное – не теряйте оптимизма, постарайтесь помнить и передать своим детям, что это временно, даже самое долгое испытание заканчивается.

