

Памятка для родителей. «Психологическая поддержка детей в период стрессовой ситуации»

- 1.** Взрослому нельзя транслировать тревогу, необходимо успокоиться самим взрослым, т.к. дети «считывают» ваши тревожное эмоциональное состояние и оно передается им. Ребенку важно видеть вашу стабильность. Когда ребенок видит ваше стабильное эмоциональное состояние, он понимает что все под контролем и не впадает в воронку усиления тревожности.
- 2.** Говорите 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 умственные и эмоциональные особенности ребенка. Проговаривайте и принимайте эмоции, беспокойство, переживания ребенка, объясняя ему, что его переживания это нормально. 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 быть мужественными, сильными и верить в Победу! Самое главное – не теряйте оптимизма, постарайтесь помнить и передать своим детям, что это временно, даже самое долгое испытание заканчивается.
- 2.** Старайтесь отвечать на все вопросы ребенка, ведь пространство, не заполненное информацией, обязательно заполнит фантазия ребенка, а домыслы, или неверная информация может оказаться куда страшнее реальности и привести к усилению тревожности.
- 3.** Контролируйте общение детей как в реальной жизни (какую он получает информацию при общении), так и в детских чатах (созданных для общения между детьми группами), социальных сетях. Старайтесь объяснить детям, что не нужно писать в детских группах, в социальных сетях о текущих событиях связанных с военными действиями, о своих переживаниях (это следует делать со своими близкими, можно обратиться к психологу).
- 4.** 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.
- 5.** Ограничьте просмотр телевизора, постоянные сводки новостей могут вывести из равновесия любого взрослого, а тем более ребенка. В общем и целом стоит ограничиться 1-2 сводками в день, при этом присутствуя рядом, поддерживая и поясняя увиденное. Младшим детям, если они не настаивают на просмотре, можно рассказать новости только в общих чертах.
- 6.** Необходимо максимально по возможности находиться чаще в общении и тактильном контакте с детьми (совместные игры, общение, общий досуг). Хвалите чаще ребенка. Сохраните ритуалы, которые были раньше в жизни ребенка (режимные моменты, учебу, по возможности досуг). Проявляйте больше тактильности (обнимайте ребенка, проявляйте оптимизм). Старайтесь переключать внимание детей (в случае проявления симптомов тревоги) на какую-то интересную для него совместную деятельность.
- 7.** Убедите их, что они будут защищены. Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях для семьи и поделитесь теми его частями, которые, по вашему мнению, могут понять ваши дети. Знание четких инструкций придаст уверенность ребенку.
- 8.** Важно разрешить проявлять свои переживания детям приемлемым способом. Фраза «не волнуйся, все будет хорошо» (запрет на проявление эмоций)- не успокоит ребенка. Если есть у ребенка потребность, позвольте выплеснуть свои эмоции в рисовании того, что он чувствует, в лепке или другом занятии, (желательно ваше участие), это позволит выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, страхи.
- 9.** Помогает уменьшить тревожность и озабоченность о ситуации забота о близких (обязанности ухода за домашними животными, пожилыми людьми, поручениями, обязанностями по учебе, по дому). Планируйте совместно что вы в будущем планируете делать «временная перспектива»(например купим велосипед, поедем на отдых и т.п.).

Обязательно обращайтесь за психологической консультацией в случае необходимости.

