

ПАМЯТКА

«Рекомендация психолога семьям, участников СВО»

Разлука с отцом для всех детей разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным очень важно оказывать им психологическую поддержку. В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир.

Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают – любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, «читая» их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и т. д., в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня развития, чтобы отличить добро от зла. Поэтому:

1. Необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. 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.

2. Чтобы помочь дошкольнику сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию. 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.

3. Разговор с ребёнком не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами или когда он 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.

4. Любая информация должна быть рассказана в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности.

5. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки или сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и

доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития.

6. При разговоре, поддерживать физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

7. Военные действия – это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать.

8. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. В этом возрасте им лучше стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

9. Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

10. Рассказывайте без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит говорить ребенку все, что мы читаем и слышим о спецоперации.

11. Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную информацию.

12. Помните, цель беседы – успокоить, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

13. Если ребёнок во время разговора начнет задавать вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться ». Пообещайте, что справитесь вместе.

14. Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает». Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то».

15. Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

16. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, не настаивать. Если желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять

понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией.

17. Соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.

18. Важно убедить в том, что он находится в полной безопасности. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

19. Старайтесь сохранять то, что было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы.

20. Еще важно обеспечить в это тревожное время полноценный сон и отдых.

21. Сохраняйте по максимуму привычные занятия – приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь – колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

22. В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день и что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в детский сад, а сейчас дедушка. Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

23. Поддерживать эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем либо.

24. 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.

25. Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами. Не следует сравнивать ребенка с окружающими. Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу.

26. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и общение. Иницируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

27. 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.

28. 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.

29. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят 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.

30. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю.

31. 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.

32. Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного возраста.

33. 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.

34. 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 и, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

35. 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. Будьте бережны к себе.