

Рекомендации для родителей, как говорим о мобилизации с детьми:

С какого возраста:

- ориентируйтесь на ребенка;
- если ребенка тревожит событие - говорить обязательно;
- если может узнать что-то от посторонних - говорить обязательно.

Как говорить:

- говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь;
- простыми словами;
- находитесь на одном уровне с ребенком;
- говорите в удобном и безопасном месте;

Цель - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого.

Что говорить:

- 1) Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации.
 - 2) Подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка
- Помните, ваша задача не напугать, а успокоить. Например, «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».

Обсудите, что изменится в Вашей семье и как Вы будете справляться:

- Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок был в безопасности.
- Обсудите, какие конкретно изменения ждут Вашу семью, и как Вы предполагаете с ними справляться, общие планы.
- Уточните, все ли ребенку понятно в Вашем разговоре. Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение.
- Делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.
- Вы можете не знать ответов на все вопросы. Нормально сказать: «Я не знаю» и «Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться».

Рекомендации для родителей. Как поддержать ребенка:

- Проводите больше времени вместе.
- Иницируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.
- Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры.
- Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов. Укрепите рутины на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимки».
- По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.
- Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Если ребенок видит ваши слезы и страх, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации.
- Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.
- Не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.
- Если вам нужно поговорить – обратитесь ко взрослым, к педагогу-психологу ДОО. На улице Осипенко, 41, действует центр психологической помощи от благотворительного фонда «Офицерская честь» — для участников СВО, локальных войн и вооруженных конфликтов. Там также оказывают поддержку близким бойцов, в том числе погибших или пропавших без вести, и вынужденным переселенцам из зоны спецоперации.

Опытные клинические психологи-практики работают с острыми стрессовыми и посттравматическими стрессовыми расстройствами, с угнетенным состоянием личности в связи с утратой близкого человека, с депрессией, со страхами и фобиями, с паническими атаками, тревогами, рецидивирующими снами, образами, иллюзиями, ретроспекциями. Также в центре проводят семейное кризисное консультирование, групповые тренинги психологической стабилизации и реабилитации.

Специалисты готовы выезжать к маломобильной категории граждан и людям, находящимся в острой фазе, оказывать психологическую помощь жителям отдаленных городов и сел Самарской области. Психологические консультации проводятся бесплатно.

Тех, кому нужна поддержка, просят обращаться по адресу: Осипенко, 41 или по телефонам: 8-987-452-22-82, 8-985-098-18-88.

Горячая линия психологической помощи(звонок бесплатный) 8 800 700 60 53.

- Будьте бережны к себе.