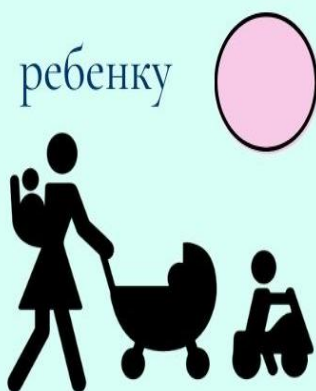


Для семьи

Как помочь:



Как поддерживать в семье друг друга:

- проводите больше времени вместе;
- инициируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное;
- больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности;
- сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, прием пищи, настольные игры;
- по возможности, обеспечьте больше сна и отдыха;
- не оставляйте без внимания стрессовые ситуации. Отреагировать стрессовую ситуацию (не только детям) помогает игра, лепка, рисование и сказки.

Важно помнить:

- если дети видят Ваши слезы и страх, коротко назовите, какие чувства Вы испытываете в сложившейся ситуации (например страх, грусть, тревога. Скажите: "Мне грустно", "Я тревожусь");
- в разговоре с детьми подчеркните, что Вы остаетесь родителем и можете позаботиться о них и защитить;
- не выплескивайте на детей свои эмоции, они не способны справиться со взрослыми переживаниями;
- если Вам нужно поговорить - обратитесь ко взрослым (психолог, друг, телефон доверия);
- не забывайте, что находясь в одном пространстве, в одной семье, ребенок больше чувствует, больше видит;
- будьте бережны к себе. Сохраняйте свой ресурс, поддерживайте себя, потому что это как в самолете сначала маску одеваем на себя, потом помогаем другим.

Для родителя

Как можно поддержать себя, быть в ресурсе, и смочь поддержать других.

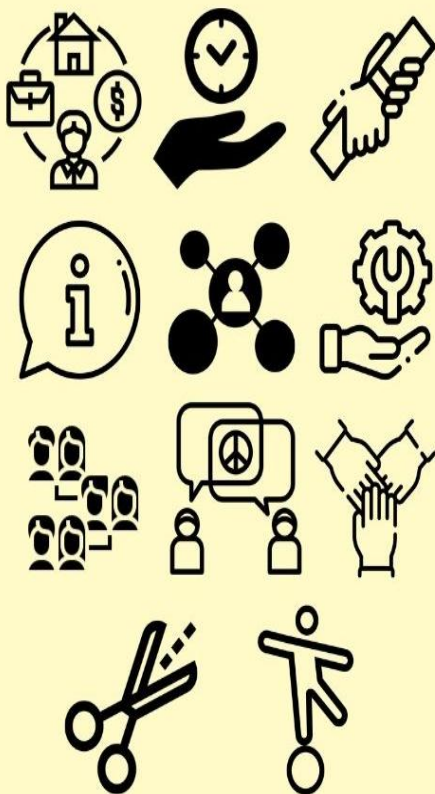
Основная задача - стабилизировать эмоциональное состояние:

- делать что-то для себя (ходить на фитнес, в секцию);
- говорить про чувства;
- не отказываться от поддержки и помощи;
- переключать внимание на то, что приносит удовольствие;
- удерживать баланс активности и отдыха.



Способы справиться с тревогой:

- упорядочивание среды (гармонизация остальных сфер жизни);
- опора на то, что может оставаться стабильным;
- включенность в работу/волонтерство/помощь;
- информация (интересуйтесь у надежных источников что происходит и как получить помощь);
- перераспределение ролей (распределите с членами семьи задачи, которые раньше выполнял человек, которого сейчас нет рядом);
- поддержка человека, который принимает решение и обеспечивает финансовую безопасность;
- поддерживающие отношения с близкими;
- допускать обсуждение разных точек зрения в семье;
- применять методы само- и взаимопомощи;
- баланс информации: волевым усилием нарезаем реальность на файлы;
- баланс: удовольствие - достижение - близость.



Методы само- и взаимопомощи:

- дыхательные;
- телесные;
- переключение внимания;
- методы релаксации;
- возвращение в здесь и сейчас;
- методы, помогающие снизить напряжение, справиться с избытком энергии: физическая активность, спорт.



Для родителя с ребёнком

Говорим о мобилизации с детьми.



Как говорить:

- спокойно, размерено, 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:

- подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка;
- помните, ваша задача не испугать, а успокоить.



Например: «Мне нужно тебе коечто 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».

Для семей ветеранов (участников)СВО.