

Памятка для родителей: «Как действовать в условиях НАПРЯЖЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ»

Главней всего *погода в доме*



Там, где любят и ждут

В свете последних событий в мире и напряженной информационной и социально-экономической обстановки отмечается повышение *уровня тревоги и страха у детей и взрослых*. В этой ситуации каждому взрослому необходимо осознать и принять ситуацию и, главное, позаботиться о психологическом здоровье своих детей и своей семьи.

Искаженная информация дестабилизирует наше эмоциональное состояние и состояние наших близких. Это делает нас и наших детей уязвимыми для манипуляций и повышает риск их попадания в опасные ситуации.

Для стабилизации эмоционального состояния и критического отношения к происходящему можно использовать следующие техники самопомощи:

1. Сделать паузу и 3-4 полноценных глубоких, с некоторой задержкой, вдоха и выдоха.
2. Умыться холодной водой (лицо, руки).
3. Порвать бумагу с наслаждением в клочья).
4. Скомкать бумагу в "снежок" и запулить в мусорку ("офисный баскетбол")
5. Использовать прием "Обнимашки" - телесный контакт с близкими людьми.
6. Вспомнить, с какими трудностями Вам уже удалось справиться за свою жизнь (Как вы вообще выжили еще?) 3--5 пунктов.
7. Обратиться внимание на то, что есть вокруг необычного-и интересного.
8. Попросить кого-то рядом о чем-то небольшом.
9. Позаботиться о себе. Совершить один поступок, одно действие (из ответа на вопрос, а что я прямо сейчас хочу для себя?) реальное и осуществимое прямо здесь и сейчас за 1-2 минуты).

- Помните, обсуждая социально и эмоционально напряженные темы дома, что Ваши слова ребенок может передать в коллективе сверстников с искажением, поскольку не до конца понимает смысла происходящего. Сократите количество таких высказываний и контролируйте свою речь.

- Ребенок считывает Ваш негативный эмоциональный настрой, что может привести к повышению его тревожности и страхов.

- Важно помнить, что ребенок, как и вы, получает много информации, и необходимо научить его «пропускать ее через «сито», быть критичным. Постарайтесь сократить для себя количество просмотров новостей, телевидения, минимизируйте источники раздражения и поступления информации, отключите телевизор, не входите в группы и чаты без необходимости.

- Каждый имеет свое мнение, НО дом должен быть территорией мира и согласия. Проявите терпение, не ссорьтесь.

- Живем здесь и сейчас, строим будущее. Сейчас важно заняться необходимыми семейными делами и обеспечить насыщенный эмоциональный семейных досуг.

Первый шаг со стороны родителей должен состоять в том, чтобы понять, какие именно страхи и тревоги испытывают дети.

Страх – нормальная реакция на любую опасность, угрожающую нашей жизни или нашему благополучию.

Призываем вас чаще использовать в речи следующие выражения для оказания детям психологической поддержки:

«Я вижу, как ты волнуешься / переживаешь»

«Страх это нормально»

«Ты ни в чем не виноват»

«Я с тобой, я тебя защищу»

«Ты не отвечаешь за действия других людей»

«Сегодня мы вместе и это хорошо»

«Я тоже переживаю»

«Нашей вины в этом нет»

«Мы справимся»

«Мы есть друг у друга»

«Мы вместе, мы в безопасности»

Будьте терпеливы по отношению к ребенку, к его высказываниям, состоянию, переживаниям.

Помните, что детская психика особенно хрупка и уязвима. Детям труднее, чем взрослым, справиться с неопределенными ситуациями, с событиями, угрожающими их привычному образу жизни. Эмоциональные переживания могут самым негативным образом отразиться на психическом и психологическом здоровье детей и подростков.

Если Вы чувствуете растерянность беспомощность, если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом.

Люди реагируют на угрозу жизни и безопасности по-разному. Любые ваши чувства по отношению к происходящему нормальны, и нормальна каждая реакция, если она в рамках закона. Но не заражайте своими негативными чувствами (злость, ненависть, страх, тревогу, равнодушие) детей.

Выберите для разговора время, когда чувствуете себя относительно спокойно, стабильно, уверено.

Разговаривайте так, как у вас обычно принято в семье, доброжелательно и спокойно. Резкая смена тона и атмосферы, особенно ваше волнение и раздражение напрягут ребенка больше, чем сама ситуация.

Чтобы ребенок чувствовал себя защищенным и в безопасности, проводите больше времени вместе:

- организуйте позитивно насыщенный семейный досуг (просмотр позитивных фильмов, совместные прогулки, занятия спортом, совместные дела по дому и т.д.);
- старайтесь вместе обсуждать и решать возникающие проблемы (перебои с интернетом, сплетни, слухи, финансовые проблемы и т.д.);
- вместе планируйте будущее (выходные, праздники, каникулы);
- увеличьте количество поощрений и похвалы «Я горжусь, что ты стал меньше проводить времени в интернете», «Я рада, что ты быстро сделал домашнее задание (уборку в доме)» и т.д.;
- сократите количество отрицательных высказываний, даже если они этого заслужили.

Доброжелательность и терпение – главные добродетели родителей для поддержки детей в сложных ситуациях.