

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ Для специалистов

Как поддержать ребенка в школе и дома при переживании или утрате:



Что такое мобилизация? Для детей и взрослых это потеря, потеря одного взрослого, которого временно не будет рядом, который будет находиться в опасности и может не вернуться. Поэтому, с Вашей стороны это будет работа с потерей близкого, направленная на оптимизацию психологического состояния ребенка и, при необходимости, состояния его близких.

Чего делать нельзя:

- жалеть (это унижает ребенка);
- винить кого-либо (это только усугубит травму);
- высказывать собственную политическую позицию (даже если она совпадает);
- настаивать на работе (давить), если ребенок не готов;
- обесценивать ситуацию или чувства ребенка (это не снижает тревогу).

Чего делать необходимо:

- обсудите с классным руководителем, у кого из учеников мобилизовали близкого человека и запланируйте с ним работу;
- обсудите с родителем план и порядок действий: сборы - получение информации - связь с мобилизованным - обращение в центр помощи для семей мобилизованных;
- вовлекайте ребенка в социально значимую деятельность, чтобы он чувствовал себя полезным и нужным;
- узнайте у родителя, что в семье говорят про мобилизацию, в курсе ли ребенок (если от ребенка скрывают - он все равно чувствует тревожную атмосферу в семье);
- если мама не готова поговорить с ребенком - предложите взять это на себя. Если мама готова, но не знает как, то разберите с ней все волнующие ее нюансы и дайте рекомендации, исходя из возраста ребенка.

Бесплатную психологическую помощь семьи могут
получить:

Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Ладо»

тел. 8-922-100-58-82

Центр социально-психологической помощи детям и
молодежи «Форпост»

8(343) 385-82-20

Всероссийская линия Детского телефона доверия

8-800-2000-122

Круглосуточная горячая линия экстренной
психологической помощи «Мобильная бригада»

8-800-600-31-14



ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladockb@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ

Для родителя

*Как можно поддержать себя, быть в ресурсе, и
сможь 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.



ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladockb@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ

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.



ГБУ СО "ЦППМСП "ЛадО"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladockb@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ

Для родителя с ребенком

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».



ГБУ СО "ЦППМСП "ЛадО"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladockb@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ

Для родителя с подростком

Говорим о мобилизации с подростками.

Для старших подростков, может быть, важно сказать о Вашей позиции и Вашем видении – это будет ориентиром. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме.

Что и как говорить:

- говорите о своих чувствах и слушайте, что он говорит о своих эмоциях;
- поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает;
- если он испугался, назовите его чувство и окажите поддержку: «Ты расстроился/испугался, так бывает, это нормально. Я здесь, я с тобой». Дайте возможность поплакать или выразить злость.



Семейное обсуждение:

- обсудить что изменится в вашей семье, и как вы будете справляться. Пример: если папа возил в школу на машине, то теперь возить в школу будет мама;
- обсудите, какие конкретно изменения ждут вашу семью и как вы планируете с этим справляться;
- уточните, все ли ему понятно, пусть задает вопросы, разрешите обсуждение;
- делайте паузы, дайте ему возможность сориентироваться в информации и своих чувствах;
- нормально сказать: «Я не знаю» или «Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться».



ГБУ СО "ЦППМСП "ЛадО"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladockb@mail.ru