Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4 г. Белинский Пензенской области

*Консультация*

«Психолого-педагогическое сопровождение семей,

члены которых подлежат мобилизации»

Подготовила педагог– психолог:

Кошелева О.А.

г. Белинский, 2022

Частичная мобилизация коснулась сотни тысяч семей призванных из запаса военнослужащих. Стали учащаться случаи обращения родственников мобилизованных к психологу. Среди проблем отмечают стресс, тревогу, невозможность принять ситуацию. Как справиться с навалившейся депрессией?

Бояться за близкого – это нормально и заботиться – это не значит оберегать от переживаний, это значит разделять их с ними. Быть надежными, быть рядом», провожая военнослужащего лучше со словами: «Ты справишься, ты сильный, мы будем тебя ждать и т.д.», избегайте слов «все будет хорошо»! Это слово – слово обещание!

При разговоре с мобилизационным членом семьи эмоции выражать аккуратно. Понятно, что, если вы будете долго рассказывать, как вы переживаете, как вам плохо, как вас бросили с кучей нерешенных проблем, собеседник на том конце провода будет выбит из равновесия. Преодолевать трудности (которых в воинской учебке достаточно) в таком состоянии человеку будет непросто. Еще раз говорю, своими эмоциями лучше делитесь с профессионалами.

«Есть несколько общих рекомендаций в качестве самопомощи для себя и поддержки близких в текущей ситуации. Они помогают справиться с тревожностью и сильными эмоциями».

Необходимо сохранять рутину ежедневных делах, которые помогут не выбиваться из обыденной жизни, а также помогут сконцентрироваться на моменте «здесь и сейчас».

1. Сохраняйте привычный ритм жизни: не отменяйте запланированные встречи или походы к специалистам, поддерживайте распорядок дня;

2. Поддерживайте социальные контакты: общайтесь с друзьями и близкими, поддерживайте друг друга

3. Старайтесь занимать время делами: это может быть хобби, работа, бытовые дела;

4. Оградите себя от информационного шума, чтобы не терять контроль над эмоциями;

5. Не забывайте о себе: ваше здоровье и благополучие немаловажно для ваших близких, для которых вы являетесь опорой;

6. Если чувствуете, что не можете справиться с эмоциями, то необходимо обратиться к психологу.

Дети — более эмоционально восприимчивы, чем взрослые, поэтому им сейчас нужна поддержка и правильное отношение родителей.

Все зависит от самой семьи, насколько взрослые сами справляются с этой ситуацией. Если в большинстве случаев взрослые сами находятся в шоке, то ребенок должен быть максимально огражден от обсуждения ситуации. Здесь важно держаться спокойно взрослым, насколько это возможно.

Родителям нужно исходить из того, что для ребенка — если мы говорим о детях раннего дошкольного возраста — очень важно поддержание тех традиций, ритуалов взаимодействия, которые уже установлены в семье. Эти формы взаимодействия ценны, потому что в них есть эмоциональная составляющая, с одной стороны, и приобщение детей к культурным практикам — с другой. Например, чтение на ночь.

Второе — необходимо по возможности оградить ребенка от излишнего воздействия гаджетов. Потому что они с точки зрения физиологии негативно влияют на сон и аппетит. Кроме того, для психического развития это неполезно, потому что редко, когда несет какие-то продуктивные формы взаимодействия.

Основная стратегия — с ребенком нужно проговаривать любые ситуации, которые его волнуют. Если ребенок по какому-то поводу переживает, с ним, безусловно, нужно проговаривать его эмоции, проговаривать те способы реагирования, которые есть, потому что эмоциональная сфера — это та сфера, в которой есть сложности.

**Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности** – Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Вот чего делать точно не нужно:

1. Вдаваться в подробности и говорить понятиями, которые ребенок пока не понимает. Например, маленьким детям проще объяснять причину волнений на уровне семьи или города, чем на уровне государства.

2. Говорить ребенку запрещающие послания: «не твое дело», «тебе кажется», «не придумывай», «ты еще маленький», «это дело взрослых». Если ребенок интересуется, почему взрослые тревожатся, нельзя блокировать подачу информации. Когда ребенок понимает, что происходит вокруг, он чувствует себя спокойнее.

3. Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации. Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например, террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. 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.

4. 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. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Не забывайте о собственном душевном состоянии – Поскольку вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.