

Чек-лист

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

Семья находится в состоянии дистресса (длительного стресса) вызванного:

- 1) Неопределенностью – отсутствием информации о военнослужащем (отце, муже, брате, сыне, внуке)
- 2) Страхом за близкого человека (Риск потери близкого человека, ранения, увечья)
- 3) Дефицитом личного общения для членов семьи – нарушена возможность личного контакта и эмоциональной поддержки, нарушаются привычные способы взаимодействия в семье и повседневное ролевое взаимодействие, бытовые рутинные нагрузки возрастают).
- 4) Возможно обострение ситуативных личностных психологических проблем и латентных расстройств).

Тревога

Причины: разнообразны, но особенно!!! ситуации, где есть:

- * Неоднозначность
- * Неопределенность
- * Новизна
- * Непредсказуемость

Проявления:

- * Невозможность расслабиться, мышечное напряжение
- * Суевливость, неусидчивость
- * Сложно сосредоточиться
- * Трудности со сном
- * Быстрая утомляемость
- * Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы

Как поддержать себя и окружающих.

Задачи:

- * Стабилизироваться
- * Дать чувствам место, пространство, получать поддержку
- * Осознавать, что происходит
- * Принимать решения

Способы справиться

- * Поддержание рутины
- * Упорядочивание среды
- * Опора на то, что может оставаться стабильным
- * Удовлетворение базовых потребностей
- * Включенность в работу/волонтерство/помощь
- * Информация (что происходит, к кому обратиться, где найти помощь)
- * Перераспределение ролей
- * Поддержка человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность
- * Поддерживающие отношения с близкими
- * Разные точки зрения в семье – решение
- * Методы само-и взаимопомощи

Методы само- и взаимопомощи

- * Дыхательные
- * Телесные (заземление)
- * Переключение внимания (5-4-3-2-1, умственная деятельность, тигр)
- * Методы релаксации (прогрессивная мышечная релаксация, методика переключения внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления)
- * Возвращение в «здесь и сейчас»
- * Методы, помогающие снизить напряжение, справиться с избытком энергии: физическая активность, спорт, активная деятельность
- * Баланс информации: отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы
- * Баланс: удовольствие – достижение - близость
- * Методы само-и взаимопомощи

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:

- * Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации
- * 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».

Что говорить:

- * 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. Говорите и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях и состоянии.
- * Поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.
- * Если ребенок 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 и др. чувства.

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».

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 обнимашки».
- * 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.
- * Будьте бережны к себе.

Педагог-психолог
полустационарного отделения
реабилитации детей с ОВЗ
Коростылева Т.В.