

Методические рекомендации для родителей

Как сохранить психологическое благополучие в беспокойное время

Дорогие родители!

Любые чрезвычайные события, которые происходят с нами и нашими близкими, а тем более, если затрагивают целые народы и страны, – это всегда серьезное эмоциональное воздействие на человека и общество в целом.

Переживание тревоги, с одной стороны, помогает сохранять бдительность и быть внимательным в имеющихся обстоятельствах; однако бывает, что тревога захватывает целиком и не только влияет на общее состояние, но и мешает нормальной жизни – в таком случае, можно говорить о развитии общей тревоги.

На развитие тревоги могут влиять – длительность и неопределенность, неясные временные перспективы завершения ситуации, накопленная усталость и возможные социально-бытовые сложности.

Чем младше ребенок, тем сильнее его эмоциональное состояние связано с эмоциональным состоянием родителей. Кроме этого, его отношение к ситуации напрямую зависит от того, как к этому относятся родители.

Что делать?

- Обращайте внимание на изменения своего состояния и поведения, на то, что тревожит и беспокоит именно вас. Если вы чувствуете беспокойство и рассеянность, то в таком состоянии вы можете беспричинно раздражаться и ругаться. Ребенок почувствует изменения (его поведение в ситуации тоже будет меняться), он может задавать вопросы о том, что с вами случилось. Важно честно и доступно объяснить ребенку, что сейчас с вами происходит и что это не его вина.
- Если вы чувствуете напряжение или раздражение, постарайтесь восстановить свое состояние. Для этого можно сделать простые дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).
- Обращайте внимание на то, как изменилось поведение ребенка, что он говорит и во что играет. Эти изменения могут быть связаны с ситуацией. Страх проявит себя в отрицательном персонаже игры или сюжете, помогите ему доиграть до конца.
- постарайтесь сформулировать, конкретизировать, что именно тревожит Вас больше всего;
- проанализируйте, насколько причина Вашей тревоги опасна именно для Вас;
- продумайте, что конкретно Вы можете предпринять для того, чтобы снизить возможные риски;
- позаботьтесь о собственном самочувствии и настроении – включите в режим дня физическую нагрузку, время для занятий, которые позволят переключить внимание.

- Сохраняйте спокойствие в сегодняшней ситуации, но и в любой другой внезапной, вызывающей тревогу.

При общении с детьми:

- не говорите о военных действиях, делитесь только информацией, которая официально подтверждена, учитывая возраст ребенка;
- говорите спокойным тоном;
- играйте в обычные игры, старайтесь организовать график и быть как всегда;
- придерживайтесь режима, не паникуйте. Питание, режим сна, игра – как обычно.

Что не делать

- Важно не додумывать и не фантазировать о ситуации в целом, лучше всего строить свои выводы на достоверной информации;
- Взаимодействовать с ребенком в состоянии эмоционального возбуждения;
- Запрещать ребенку играть, даже если сюжет игры вас тревожит, например игра «в больницу, куда доставляют раненых». Помните, что в играх дети (особенно дошкольники) часто перерабатывают тревожащие их мысли и впечатления. Тоже относится к рисованию и другим видам творчества.

Методические рекомендации разработаны специалистами Центра экстренной психологической помощи МЧС России