



«Психологическое сопровождение семей участников СВО»

Педагог-психолог: Субботина Елена Эдуардовна



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



Психологическая помощь семье:

- 1) Устранение неопределенности
- 2) Снижение тревожности через проработку страхов
- 3) Ограничение источников негативного информационного влияния
- 4) Восполнение дефицита личного общения для членов семьи – подбор источников эмоциональной и личностной поддержки, перестройка повседневного ролевого взаимодействия, рутинных нагрузок на членов семьи).
- 5) В случае необходимости – обращение за очной и медицинской (неврологической и психиатрической помощью в связи с тревожным состоянием)



Как поддержать себя и окружающих. Способы справиться.

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



Говорим о мобилизации с детьми

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».



Говорим о мобилизации с детьми

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.



Говорим о мобилизации с детьми

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».



Говорим о мобилизации с детьми

Как поддержать ребенка:

- ▶ Проводите больше времени вместе.
- ▶ Иницилируйте 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.
- ▶ У вас все получится!



- ▶ Если ребенок видит ваши слезы и страх, кратко 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.