

## Рекомендации для родителей и учителей

### **«Как поддержать себя и детей во время экстремальных событий»**

(подготовлены Власовой О.С. на основе информационного материала «ЦД и К»)

Главный эффект экстремальных событий для психики — страх и тревога. Эти чувства парализуют, отнимают силы и разьедают душу. Самое важное, на что мы можем повлиять — наше эмоциональное состояние. И это же самый главный инструмент влияния на состояние детей. Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые.

#### **Грамотно взаимодействуйте с информацией**

В кризисных ситуациях самое главное — поиск информации о происходящем. При этом важно правильно оценивать ее источники. Когда люди массово испытывают сильный стресс, в том числе под воздействием новостей о боевых действиях, всегда появляется множество слухов и других искаженных сведений. Фейки могут усиливать страх и тревогу. Самое главное в такие моменты — определиться с источниками информации, которые заслуживают доверия. Их должно быть несколько, чтобы у нас была возможность узнать максимальное количество точек зрения на ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон. Необходимо обратиться к официальным источникам — ознакомиться с заявлениями властей, информацией, которая передается по федеральным каналам и подобными СМИ. Но также нужно использовать независимые источники. Всю полученную информацию следует по возможности проверять на достоверность, искать источники, ее подтверждающие и ее опровергающие. Только так можно сделать вывод, чему стоит верить, а чему — нет. Чтобы не поддаваться панике, необходимо критически оценивать все поступающие данные, анализировать их, держать голову холодной.

#### **Критично относиться к мнению окружающих**

Когда люди говорят о чем-то страшном, они либо снижают уровень тревожности друг друга и преуменьшают бедствие, либо нагнетают, выдавая непроверенные данные или собственные опасения за истину. Последние часто снимают собственную тревогу за счет других. Они заряжают собеседника страхом, при этом избавляясь от собственных негативных переживаний. Зачастую это происходит неосознанно. Не менее критично стоит относиться и к громким заявлениям пропагандистского характера, призванным давить именно на эмоции.

#### **Беречь свое эмоциональное самочувствие**

Исключайте из своего инфополя новости, которые вас тревожат (если информация не служит для вас руководством к действиям). Сосредоточьтесь на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Это то, на что вы можете повлиять. Не останавливайте свою жизнь. Уделите больше времени общению с близкими. Теплому, поддерживающему общению.

#### **Заботиться о близких, чтобы справиться с тревогой**

Мы не живем в изоляции. Рядом с нами находятся наши близкие, друзья, знакомые, коллеги, соседи. И один из важнейших методов самоподдержки для нас — забота о них. Заботясь о ком-то другом, мы совершаем осознанный шаг, снимающий с нас разрушающую эмоциональную нагрузку. Сконцентрировавшись на необходимости поддержать, например, своих пожилых родственников, можно быстро привести мысли в порядок. Нужно связаться с ними, выяснить, как они переживают сложившуюся ситуацию и в чем именно им нужна помощь. Помогая другим, человек получает не просто эмоциональное, но осознанное удовлетворение.

#### **Поддержать родственников с психическими расстройствами**

Особенно уязвимыми в кризисной ситуации становятся люди с посттравматическим стрессовым расстройством и расстройствами личности. Внимание и забота со стороны близких в такие периоды для них жизненно необходимы. Люди с подобными диагнозами нуждаются в опоре, и задача окружения — такую опору им дать.

#### **Обсудить происходящее с детьми**

Полностью оградить ребенка от происходящего не получится. Новости о военных действиях сейчас звучат отовсюду. Попытка скрыть от детей происходящее может только усилить их тревогу. Необходимо найти слова, чтобы объяснить ребенку на понятном ему языке, что случилось нечто очень важное. Обязательно нужно сказать ему: «Не бойся! Ты с нами, а мы с тобой!» Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы - отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь. От нагнетания паники детям лучше не станет. Если в тревоге подросток — правила те же самые: поддержка, выслушать, принять чувства. Можно поменять внешние задачи на совместное время. Обсуждайте с подростками то, что происходит, если от него есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите ее. Если очень хотите транслировать своё мнение — убедитесь, что не усилите тревогу. Справляйтесь с эмоциями, прежде чем идти к детям: дышите, гуляйте, уговаривайте себя, высказывайтесь друзьям. И идите к детям в стабильном состоянии