

Рекомендации для родителей, которых коснулась мобилизация

«Формирование жизнестойкости ребенка в период СВО»

(составлены на основе методических рекомендаций педагогом-психологом МБОУ лицея №1
Томжовой А.Г.)

Поговорите со своими детьми.

Если у них есть вопросы, отвечайте на них честно, но просто и уверенно. Спросите их, что, по их мнению, происходит, и выслушайте их ответы. Будьте готовы к вопросам, на которые может быть трудно ответить, например: «Почему они нас ненавидят?» и «Папа умрет, когда будет драться там?»

Используйте свою семью как защитное одеяло для своих детей: окутайте их семейной близостью.

Убедитесь, что ваши дети проводят много времени с семьей. Проводите больше времени со своими детьми, играя в игры, читая им или просто прижимая их к себе.

Ограничьте количество новостей, которые ваши дети смотрят во время войны.

Выключайте телевизор или интернет, когда идут репортажи о войне. Не нужно скрывать от детей, что происходит в мире, но и не нужно подвергать их постоянным рассказам о войне. Отложите в сторону гаджеты, в которых много фотографий войны или пугающие обложки.

Составьте распорядок дня и придерживайтесь его.

Маленькие дети любят рутину и ритуалы. Если перед сном вы читаете сказки своим детям, убедитесь, что вы выделяете это время для сказок. Ваш ребенок может быть менее способен справиться с изменениями дома, когда ситуация в мире нестабильна.

Убедитесь, что вы заботитесь о себе.

Ваши дети читают ваше лицо в поисках подсказок о том, как себя чувствовать. Если они упадут и увидят страх на вашем лице, они с большей вероятностью решат, что падение было болезненным. Точно так же, если ваше лицо отражает стресс, которые вы можете испытывать во время войны, они это заметят. Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли заботиться о своих детях.

Используйте игру, чтобы помочь детям выразить свои страхи по поводу происходящего.

Поощряйте их использовать творчество, чтобы выразить то, что они не могут выразить словами. Рисуйте, лепите, играйте в войнушки.

Скажите своим детям, что с ними все будет в порядке.

Убедите их, что они будут защищены. Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях для семьи и поделитесь теми его частями, которые, по вашему мнению, могут понять ваши дети.

Наблюдайте за своими детьми на предмет признаков страха и тревоги, которые они не могут выразить словами.

Ваши дети стали слишком прилипчивыми, им нужно больше объятий и поцелуев, чем обычно? Начали ли ваши дети мочиться в постель или сосать палец после того, как вы подумали, что они переросли это поведение?

Заручитесь помощью своих детей.

Тот факт, что ваши дети очень малы, не означает, что они не могут выполнять работу по дому, соответствующую их возрасту, даже если они просто кладут салфетки на стол. Если ваши дети будут знать, что у них есть своя роль и что они могут помочь, они будут чувствовать себя более уверенно, сильными и полезными.

Возьмите вещи символизирующие позитивную перспективу для ваших детей.

Ваши дети не жили достаточно долго, чтобы знать, что все может измениться и что войны заканчиваются. Когда вы говорите о плохих временах, убедитесь, что вы говорите и о хороших временах в будущем.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Подросток, переживший травму, становится рассеянным, у него ухудшается память, внимание на уроке, ухудшается учеба, снижаются оценки. Ребенок сам это замечает и начинает сомневаться, что уже никогда не сможет учиться хорошо. Если педагоги и/или родители ругают и упрекают за это, то он переживает вдвойне, не имея возможности самому что-либо изменить. Бесполезно говорить подростку, чтобы он больше старался, не впадал в задумчивость. Умственно подросток совершенно дезорганизован. Поэтому важно понимание учителями и родителями того, что происходит с ребенком.

Если в классе есть ученик, потерявший кого-либо из близких, рекомендуется провести классное занятие — дискуссию на тему смерти.

Учитель должен сказать такому подростку, что знает о том, что произошло с ним. Это важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким. Среди его товарищей может быть назначен "помощник", который опекал бы его. В идеале, в школе должно быть место, где ребенок мог бы побыть один, поплакать наедине с собой.

Учителю нельзя забывать, что родители тоже нуждаются и в психологической помощи и поддержке. Подросток может погружаться в собственные размышления настолько, что теряет связь с окружающим миром. Если он забыл, о чем вы его спросили, проявите терпение, повторите вопрос, скажите, что вы тоже иногда забываете что-то.

Правда, очень важно учитывать, что иногда ребенок использует свое горе в качестве оправдания плохой учебы.

Горячая линия 122 с 22 сентября заработала в России для ответов на вопросы о частичной мобилизации.

Правительство России в данном момент собирает вопросы, которые чаще всего задают жители страны по частичной мобилизации и вместе с Минобороны РФ подготовит на них ответы, которые опубликуют на правительственном портале [«Объясняем.рф»](http://obiasnyem.rf).

Педагог-психолог, МБОУ Лицей №1, Томжова Анна Григорьевна