

Рекомендации для родителей, которых коснулась мобилизация

«Как рассказать ребенку, что папа уходит... в армию?»

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

Первое правило — всем успокоиться

По словам экспертов, главное в такой стрессовой ситуации — то, в каких чувствах находятся окружающие взрослые. Обойтись без паники. Не устраивать публичных истерик. Подготовиться к разговору.

Прежде, чем разговаривать с ребенком, подумайте, что именно вы хотите сказать. Прокрутите это в голове, дайте себе время на подготовку. Если же вас уносит в слезы и эмоции, сначала проплачтесь, потом говорите. Идеальный сценарий, если папа (брат, дядя, дедушка) говорит о мобилизации сам. Но иногда лучше, если это скажет мама или другой близкий взрослый. Но опять же – без инфарктов и обмороков. Призыв – это еще не трагедия. Сам разговор с ребенком нужно строить без эмоциональных оценок, катастрофизации и пафоса. Мы, взрослые, заботимся о детях, а не делаем их своими психотерапевтами и не перекладываем на них свои печали. Не надо рисовать деталей, от которых у ребенка начнутся страхи. Помните, что для любого ребенка взрослый – это безопасность и поддержка.

Папа в команде супергероев: разговор с 3-7-летними

С дошкольником стоит разговаривать максимально мягко, донося необходимость призыва на понятных ему примерах: любимых сказочных персонажах или героях мультфильмов. Можно сказать, что наша страна – это часть нас самих, мы здесь живем, это родина. И сейчас она нуждается в защите, обратилась с просьбой ей помочь. А папа нас не бросает, но он должен ехать на спецзадание по очень важному делу! При этом надо обозначить, что в этой ситуации каждый человек делает то, что может, и что у него хорошо получается: «Вот и мы с тобой ходим в детский сад, делаем домашние дела, растем».

Используйте образы. Например, ребенок смотрит «Щенячий патруль». Скажите ему, что папа, как гонщик из мультфильма, войдет в команду супергероев, чтобы выполнить сверхсложное задание. Еще одно важное движение – вместе ждать: перебрать семейный альбом, распечатать любимые фото, сделать коллаж и повесить на видном месте. Соблюдать ритуалы и договориться о сеансах связи с папой: написать ему послание и опустить в почтовый ящик. Поддерживайте стабильность мира малыша, не обрывайте это. Не запрещайте чувства. Да, возможна долгая разлука, но ребенок имеет право на выражение своих эмоций, присоединитесь, разделите грусть вместе с ним.

Есть еще один прием сгладить углы: если уходит очень близкий член семьи, пусть перед отъездом вручит какую-то свою личную вещь, не обязательно ценную. Например, любимую кружку, авторучку, расческу. Скажет, что это важно для него, и он отдает ее ребенку на хранение.

Он уже все знает: разговор с 10-летним

В таком возрасте нужно отложить сказки в сторону и создать более реалистичные связи с помощью гаджетов: отправить СМС-ку, записать трогательный видео привет. Показать, как ребенок справляется со своими обязанностями: заботится о любимом питомце, помогает маме по дому, получает пятерки в школе, познает этот мир и вообще молодец.

Взрослому надо признать: да, папу призвали в армию, это произошло. Но нельзя опускать руки. Привлеките школьника к какой-то полезной общественной деятельности, но не передавайте полностью ответственность, присоединитесь к делу. Папе стоит знать, что в тылу у него есть подмога и надежное плечо, на которое можно опереться: «Он ушел защищать страну, мы можем не бояться. Пожелаем ему удачи».

При этом, дети бывают жестоки. Они еще не испытывали боли, у них нет опыта, поэтому неаккуратны в проявлении своих эмоций. Взрослые должны мониторить ситуацию, в том числе и в школьных коллективах, потому что детям свойственно искажать информацию, интерпретировать иначе.

Учитывайте, что 10-летки уже точно вошли в социум, где все эти темы обсуждаются. Если ребенок спросит, может ли с папой случиться что-то плохое, ничего не скрывайте, но попробуйте обратить его внимание и на хорошее, и на то, что плохое не обязательно должно произойти.

Также некоторые психологи советуют не сильно увлекаться темой патриотики: не рекомендуют смотреть военные парады, документальное кино. Не развивайте героизм.

Готовьтесь к бунту: разговор с 12-16-летними

Родителям тинейджеров, разговаривая на тему мобилизации, следует быть осторожным. В этом возрасте дети зачастую более информированы, чем их мамы и папы. В беседе с подростком должно быть больше вопросов, чем утверждений. У таких детей уже есть своя точка зрения, это должен быть открытый диалог, но без критики и навязывания. Иначе может возникнуть конфликт – и ребенок просто закроется. Подросткам бывает сложно показывать чувства.

Можно сказать: «Да, я признаю твои эмоции. Ты всегда можешь положиться на меня, но ты и сам уже достаточно взрослый». Это должно быть легкое касание, не надо провоцировать, навязывать и наоборот – не стоит пресекать разговоры. Оставить место для боли, применить тактику открытой двери: «Жаль, что так случилось с нами, но мы есть друг у друга». Однако не нужно делать из подростка партнера. Обращаться к нему за помощью, пока папы нет, нормально, но он должен оставаться для вас ребенком. Позвольте ему это, – говорит эксперт.

В подростковом возрасте наиболее эффективное общение происходит с чужим авторитетным взрослым: спортивным тренером, преподавателем, близким другом семьи, крестным. Выстраиваются четкие границы, но оказывается огромное влияние на формирование мировоззрения ребенка лицами преимущественно мужского пола.

Рекомендации для семей мобилизованных

Есть несколько общих рекомендаций в качестве самопомощи для себя и поддержки близких в текущей ситуации. Они помогают справиться с тревожностью и сильными эмоциями. Основной фокус необходимо сохранять на рутинных делах, которые помогут не выбиваться из обыденной жизни, а также помогут сконцентрироваться на моменте «здесь и сейчас».

1. Сохраняйте привычный ритм жизни: не отменяйте запланированные встречи или походы к специалистам, поддерживайте распорядок дня;
2. Поддерживайте социальные контакты: общайтесь с друзьями и близкими, поддерживайте друг друга
3. Старайтесь занимать время делами: это может быть хобби, работа, бытовые дела;
4. Оградите себя от информационного шума, чтобы не терять контроль над эмоциями;
5. Не забывайте о себе: ваше здоровье и благополучие немаловажно для ваших близких, для которых вы являетесь опорой;
6. Если чувствуете, что не можете справиться с эмоциями, то необходимо обратиться к психологу.

Жизнестойкость во время войны: советы родителям

Какие советы могут помочь вам научить своих детей стойкости? Применяя эти советы, помните, что путь каждого ребенка к устойчивости будет разным, и что вам помогут ваши собственные знания о вашем ребенке.

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