

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

ПАМЯТКА для родителей мобилизованных родственников

Каким образом можно помочь себе успокоиться, выдержать и пережить непростое время? В первую очередь нужно научиться справляться с тревожным состоянием, которое легко передается остальным членам семьи, особенно считывают эмоции взрослого и поддаются такому же настроению и состоянию дети. Для этого существуют простые, но достаточно эффективные техники:

1. **Упражнение «Психопрививка»**, которое применяется при борьбе с паническими атаками и как в целях экстренной психологической самопомощи. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, сделайте глубокие вдохи и выдохи. Запускается воздух через нос, надувая живот, выпускается воздух через рот. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из легких. Затем напрягаются мышцы тела (можно при этом выставить руки вперед, зажмуриться, выгнуть спину). Через несколько секунд отпустите напряжение и почувствуйте, как волна расслабления проходит по всему организму.
2. **Упражнение «Заземление»**. Встаньте. Ощутите пол всей стопой. Почувствуйте, как ваше тело оказывает давление на твердую поверхность. После этого оглядитесь вокруг и перечислите предметы, находящиеся рядом. В это время старайтесь глубоко и ровно дышать.
3. **Способ «Вода»**. Умыться холодной водой или подержать под ней руки.
4. **Способ «Разрядка»**. Выплеснуть напряжение и страх в форме слез, т.е. поплакать столько сколько хочется.

В спокойной душевной атмосфере в семье так же нуждаются самые маленькие ее члены. Доверительные беседы с малышом, теплые воспоминания о семейных событиях в период, когда нет рядом отца/брата облегчат всем ожидания:

- ✓ Можно придумать новые традиции, например, по выходным писать письма, рисовать картинку для близких;
- ✓ Ограничить и дозировать информацию о происходящих действиях; сведения доносить спокойным тоном, не вызывающим тревогу у ребенка (в зависимости от возраста и понимания ребенком ситуации);
- ✓ Стараться не обсуждать в присутствии ребенка свои переживания, мысли, полученные новости с другими взрослыми;
- ✓ Соблюдать привычный режим дня ребенка, по возможности не исключать запланированных событий (долгожданного дня рождения, обещанного похода на детское мероприятие и т.д.);
- ✓ Найдите время для частых прогулок со своим малышом, возможность посетить бассейн, кинотеатр и др. Заранее совместно спланируйте куда можно сходить, чем увлечься или заняться в ближайшее время. Это поможет не только сблизиться и объединиться, но дает возможность снизить эмоциональный дискомфорт, легче перейти на новый уклад жизни, облегчить ожидания, пережить непростую ситуацию.

Берегите себя!