

# Рекомендации психолога семьям, участников СВО

Информация предоставлена в рамках проведения работы по поддержке семьям мобилизованных граждан.

Уважаемый родитель!

На сайте школы, в родительские чаты еженедельно помещается информация по снятию эмоционального и психологического напряжения.

<https://telefon-doveria.ru/kak-spravitsya-s-odinochestvom/>

<https://telefon-doveria.ru/esli-tyazhelo-na-dushe/>

<https://telefon-doveria.ru/kak-provesti-letu-s-polzoi/>

<https://telefon-doveria.ru/actions/?id=9587>

<https://растимдетей.пф/articles/15-igr-dlya-snyatiya-stressa-i-trevogi-u-rebenka>

<https://растимдетей.пф/articles/kanikuly-v-lagere-interesno-i-bezopasno>

## Как справляться с эмоциями, если муж/родственник служит?

**«Главное — понять, что повлиять на происходящее вы не способны»**

1. Принять ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее, то есть принять своё бессилие. Вы действительно не можете изменить то, что случилось.
2. Принять свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья любимого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к специалисту.
3. В стрессовых ситуациях как никогда важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и психических сил человека. Соблюдайте режим дня. Следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. Часто в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают эмоции и чувства. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием — значит заботиться о себе.
4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте свой фокус внимания на положительные эмоции. Ваши страдания никаким образом не помогут мобилизованным, а вот ваше качество жизни испортят. Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые готовы вместе с вами ходить на интересные мероприятия, в кино или кафе. И сведите к минимуму общение со знакомыми, вызывающими у вас негативные чувства.
5. Сконцентрируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Так вы будете ощущать, что влияете на свою собственную жизнь, а значит, контролируете ваши жизненные процессы.
6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, психике тоже хорошо. Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе. Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе поможет снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь обращаться за помощью.

## Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?

Маленький ребёнок не способен самостоятельно переживать и справляться со своими сильными эмоциями — например, страхом за папу. И в этом случае мама выступает в роли некоторого контейнера, куда складывает все негативные эмоции малыша. Она помогает ему пережить эти чувства: называет их, успокаивает ребёнка и рассказывает ему о том, что в жизни бывают разные ситуации, которые могут вызывать страх, грусть, боль, бессилие, обиду.

Часто родители обесценивают эмоции и чувства детей — в течение дня подобных ситуаций возникает крайне много и родителям бывает сложно моментально реагировать на них, особенно если родитель сам находится не в ресурсе. Но подавленные эмоции и чувства ребёнка в дальнейшем могут привести его к психосоматическим заболеваниям, поэтому важно говорить с малышом о том, что он чувствует, и помогать ему проживать это.

Именно поэтому взрослым крайне важно следить и за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь силы отвечать запросам ребёнка, быть ему опорой и психологически закрывать его проблемы и страхи. Помните, как в самолёте: сначала кислородную маску нужно надеть на себя, а уже потом на ребенка

## Сегодня говорим о сне.

### Здоровый сон – обязательное условие для здоровья человека

#### Советы по здоровому сну

##### утром:

- Вставайте, как только бы проснулись и не возвращайтесь в постель
  - Старайтесь вставать в одно и то же время каждый день
- Идите на улицу и проведите утреннюю прогулку на свежем воздухе - вы можете отправиться в газетный киоск или в супермаркет

##### во второй половине дня:

- Избегайте дремоты. Не пытайтесь спать днем, потому что это уменьшает усталость вечером, и вам понадобится еще больше времени, чтобы заснуть.
- Попытайтесь быть физически активными в течение дня
- Избегайте пить кофе после 16:00 часов и выпивайте не более 2 раз в день напитки, содержащие кофеин (кофе, чай, колу, энергетические напитки)

##### перед сном:

- Старайтесь не ложиться спать слишком рано
- Не употребляйте алкоголь перед сном: употребление алкоголя ведёт к тому, что вы спите менее глубоко и чаще просыпаетесь в течение ночи
- Не курите перед сном: никотин действует стимулирующе
- Не ложитесь спать голодным, но и не после обильного приема пищи
- Регулярная физическая активность может улучшить сон. Тем не менее, следует избегать очень напряженных физических упражнений перед сном.
- Заканчивайте день спокойно: если вы вечером учились или работали, то вы должны закончить свои занятия за 30 минут до сна и заняться в это время чем-то расслабляющим
- Используйте кровать только для сна, а не смотрите телевизор или сидите в интернете.
- Если вы находитесь какое-то время в постели и все еще чувствуете, что не можете заснуть, то встаньте, идите в другую комнату и займитесь чем-то расслабляющим (к примеру: послушайте успокаивающую музыку), а затем снова лягте в постель.

##### А также:

- Заботьтесь об удобстве.
- Меньше думайте перед **сном** о плохих событиях, произошедших за день.
- Проветривайте комнату перед **сном**.
- Спите достаточное количество часов.
- Соблюдайте режим.
- Не откладывайте подъем с кровати на бесконечное количество минут.
- Изучите фазы **сна**.
- Не пейте кофе после 14 часов.

## **Информация предоставлена в рамках проведения работы по поддержке семьям мобилизованных граждан.**

### **Уважаемый родитель!**

#### **Сегодня поговорим об общих стратегиях снятия эмоционального напряжения**

♦**Уменьшение и разбиение.** Когда Вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации Вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить Вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы Вы самостоятельно для себя уменьшили Вашу же проблему.

♦**Определенность.** Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают покоя. Чаще всего причиной этому служит недостаток информации для принятия нужного решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную Вам информацию.

♦**Модель множественности результатов.** Если Вы нервничаете, что ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

♦**Физические нагрузки.** С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой физической работой. У Вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.

♦**Юмор.** Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми трудностями. Попробуйте и Вы относиться с долей юмора к своим проблемам.