



Подсказки для родителей

Психологическая поддержка детей в условиях стресса

Как поддержать своего ребенка во время работы сирены, ракетной опасности и после обстрела

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ
И РОДИТЕЛЕЙ**



8-800-444-22-32

Бытьродителем.рф/psyhelp

8-800-600-31-14

8-800 - 2000-122

Автор карточек: Шипилова Анна



В ситуации опасности

Во время обстрела, работы сирены, ракетной опасности

Дома

Безопасное поведение –
идем в заранее
подготовленное место

Используем готовые
инструменты, план и
памятки

Делаем упражнения на
успокоение, отвлечение и
антистресс

- Используйте все подготовленные заранее материалы – **Антитревожный набор**
- Переключите внимание ребенка на интересные занятия
- Читайте сказку или стихи, любимую книгу
- Играйте в морской бой, крестики-нолики, домино или игры в телефоне
- Расскажите ребенку семейную легенду, или историю о том, как вам однажды было очень страшно, но вы справились

Если ребенок во время ракетной опасности один дома и звонит родителям:

1. Напомните о безопасном поведении (где быть, что делать)
2. Говорите, пойте ребенку или вместе с ним
3. Читайте стихи/слушайте ребенка
4. Загадывайте загадки
5. Напомните, какие упражнения можно делать, когда страшно



В ситуации опасности

Во время обстрела, работы сирены, ракетной опасности

В помещении

Безопасное поведение – уходим от окон, спускаемся вниз

Выходим из дома – с собой берем игрушки, антистресс, раскраски

Делаем упражнения – подвижные и нет

- Придумайте игрушки из подручных материалов
- Придумайте с ними сказку, или попросите ребенка придумать. Расскажите, какой герой смелый и как он преодолевает сложности
- Сочиняйте стихи и песни
- Пойте знакомые всем песни, пусть окружающие подключаются
- Попросите ребенка рассмешить взрослого или всех окружающих
- Сделайте вместе с ребенком зарядку – это поможет согреться и снять напряжение
- Играйте в «ладушки», если помещение позволяет – предложите ребенку подвижные игры

- Попрыгай на месте
- Похлопай себя по животу как можно быстрее
- Хлопай в ладоши «волной» – то громче, то тише
- Изобрази разных животных: лев, слон, медведь, мышка, кошка, собака, верблюд, динозавр – показывай и издавай звуки
- Потянись в разные стороны
- Сострой гримасы – покажи, какой ты сердитый, расстроенный, счастливый (заканчиваем на улыбке и продолжаем улыбаться)



В ситуации опасности

Во время обстрела, работы сирены, ракетной опасности

На улице

Безопасное поведение –
падаем, прячемся

Используем техники
отвлечения и
саморегуляции

Определяем
возможность и
безопасность
перемещения

«Займи голову»

- Пой песни, гимн города
- Вспомни таблицу умножения по порядку
- Повтори считалочки или скороговорки
- Читай молитву

«Согрейся»

5 раз потри ладошки друг о друга

Согрей ладошки дыханием

5 раз похлопай ладошками по щекам

Согрей ладошки дыханием

5 раз потри мочки ушей

Согрей ладошки дыханием

5 раз погладь себя по рукам

Согрей ладошки дыханием

Повтори еще раз!

«Займи руки»

- Крути пуговицу 5 кругов по часовой стрелке, 5 кругов против
- Гладь игрушку или камень



ЕСЛИ РЕБЕНКУ СТРАШНО

Со взрослым



Обнимите ребенка или возьмите его на руки. Попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам.



Попросите ребенка **подуть на вашу ладонь** так, чтобы сдвинуть ее с места



Громко пойте вместе с детьми. Можно вспомнить считалочки и скороговорки.



Помогите согреться



Разговаривайте, говорите ласковые слова, будьте рядом

Самостоятельно



Ребенок может **обнять себя**, мягкую игрушку, одеяло. Завернуться в теплое тяжелое одеяло или плед.



Попросите ребенка **изобразить самолет**, птицу или муху и «полетать» по комнате



Предложите детям вместе **поиграть в подвижные игры** – в мяч или «чехорду».



Используйте дыхательные техники: надувайте воздушный шар, мыльные пузыри



Давайте пить воду маленькими глотками, кормите ребенка.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Сосулька»

Представь, что ты – сосулька или мороженое. Напряги все мышцы твоего тела. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнечного тепла ты начинаешь медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.



«Муха»

Представь, что на твое лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на щеки. Твоя задача – согнать назойливое насекомое.

В спокойной и стабильной обстановке

заранее/пока «тихо»/ когда громкие звуки далеко

Позаботьтесь о себе и своем стабильном состоянии



Верните контроль, поддерживайте непрерывность жизни и активную позицию

- Создайте расписание на каждый день
- Планируйте меню на день или неделю
- Наведите порядок дома – разберите шкаф, балкон, антресоли
- Сохраните привычки и ритуалы – чашка кофе утром, семейный ужин



Перерабатывайте стресс и восстанавливайте силы

- Высыпайтесь, спите достаточное количество времени
- Физические упражнения помогают почувствовать контроль над своим телом
- Используйте дыхательные техники, не забывайте выдыхать
- Пейте воду и ешьте, лучше, если это будет вкусная и полезная еда



Находите место и время для жизни и радости, занимайтесь тем, что поддерживает

- Читайте книги, слушайте музыку, смотрите фильмы
- Молитесь
- Медитируйте
- Занимайтесь хобби и тем, что приносит удовольствие
- Учитесь новому



Поддерживайте общение и обращайтесь за помощью

- Чаще находите среди людей, которые вас поддерживают
- Помогайте другим – окажите помощь тем, кто в ней нуждается
- Минимизируйте общение с людьми, которые вас «накручивают»
- Соблюдайте информационную гигиену



В спокойной и стабильной обстановке

заранее/пока «тихо»/ когда громкие звуки далеко

Помните о собственной безопасности и безопасности детей



Практикуйте безопасное поведение

- Не игнорируйте сигналы и сообщения о ракетной опасности
- Пройдите курс первой помощи
- Носите с собой средства оказания первой помощи
- Учите детей безопасному поведению и показывайте пример



Принимайте решения

- Решения могут быть об отъезде, отправке детей в лагерь и сроках
- Предупреждайте детей заранее о принимаемых решениях, давайте время подготовиться



Подготовьте «План «Б»

- Соберите «Тревожный чемодан» - необходимые вещи, документы
- Договоритесь с близкими о действиях в случае отсутствия связи или изменения обстановки
- Подготовьте план на случай изменения обстановки

В спокойной и стабильной обстановке
заранее/пока «тихо»/ когда громкие звуки далеко

Поддержка детей и забота об их эмоциональном состоянии



Объясните
ребенку,
что происходит



Научите
безопасному
поведению



Тренируйте и
повторяйте
безопасное
поведение



Наблюдайте
за состоянием,
появлением
страхов



Помогите
обратиться
за помощью



Поддерживайте
ощущение
стабильности
и безопасности

Готовим заранее

Антитревожный набор для детей



Бутылка воды и
не портящийся
перекус
(конфеты,
батончики,
хлопья)



Фонарик
и запасные
батарейки



План действий
ребенка в виде
списка или
картинок



Любимая игрушка/
игрушка-защитник



Прописи,
«обводилки»,
загадки



Раскраска,
фломастеры/
карандаши,
чистая бумага



Записи сказок,
любимая
музыка

