



СИТУАЦИЯ НЕДОБРОВОЛЬНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ. КАК СОХРАНИТЬ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЫСТРЫХ ПЕРЕМЕН. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В МИРЕ



Самсонова Гульнара Хайдаровна, заместитель директора Центра образования и комплексного сопровождения детей Минобразования Чувашии, главный внештатный педагог-психолог Чувашии

Мозги есть у всех, просто не все разобрались с инструкцией. =Хью Лори

В день – примерно 6200 мыслей.





ТЕМЫ круговорота мыслей

"а если завтра случится ...?"»

«почему он/она/они так со мной поступили?»»

«что мне делать, чтобы?...»»

Не всегда мы способны спрогнозировать некоторые происшествия в нашей жизни и избежать их. Но, даже оказавшись в самой скверной ситуации, **возможность в определенной мере повлиять на ход событий и сохранить себя и близких есть у каждого человека!**

Способность сохранять реализм, умение принимать верные решения и адекватно действовать, способность регулировать свое состояние - даже в самых сложных условиях являются факторами выживания. Важно знать, как развить в себе эти возможности.

Способность помогать другим требует соответствующих знаний, умений, навыков, и безусловно, помогающий должен быть «здоровее» того, кому собирается оказывать психологическую помощь и поддержку.

Мыслительные процессы, естественно, отражаются на физике: проблемы со сном; повышенный/пониженный аппетит; зажимы мышц.



Привычки МОЗГА



- Страдать (комплекс ЖЕРТВЫ. Проблемы большие, а я маленький)
- Испытывать недовольство (собой, другими или жизнью)

(что я могу сделать прямо сейчас, чтобы изменить ситуацию? – 3 маленькие вещи)

Как говорить с детьми о мобилизации, чтобы их не травмировать

Надо ли разговаривать с детьми о спецоперации? Как объяснить, почему забирают его папу? Какие слова, тон и обстановку подобрать?

Первое, что стоит сделать перед разговором, — успокоиться самому.

Важно понимать, что от эмоционального состояния родителя зависит состояние ребенка.

Не транслируйте ребенку свою тревогу и страх. Постарайтесь реально успокоиться, найти в себе силы принять ситуацию. Если вы будете только притворяться, то ребенок это почувствует. Он будет считывать ваше настоящее состояние с эмоций, мимики и других невербальных вещей.

Что говорить?

Разговор стоит вести в русле информирования. Четко и честно отвечать на любые вопросы, на которые известен ответ, без добавления своих слов, эмоций и оценочных суждений.

Будет лучше, если внутри одной семьи будет транслироваться одна точка зрения. Это поможет детям почувствовать, что все родные едины и поддерживают друг друга.

Задача родителя сохранить ощущение безопасности. Помимо этого, закрепить в ребенке мысль, что папа — защитник. Если у вас сын подросткового возраста, то сам отец может сказать: «Сын, ты теперь защитник в семье, пока я защищаю вас в другом месте». Этим вы дадите понять сыну, что он тоже может быть опорой в семье.

Не скрывайте информацию и не дарите пустых обещаний вроде: «Папа через три дня вернется. Папа будет каждый день нам звонить». Когда этого не произойдет, у ребенка будет вторичный невроз.

1. Взрослый сам должен быть спокоен

Важно, чтобы взрослый, который будет разговаривать с ребенком на эту тему, сам был «в ресурсе». То есть он должен быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Родителям самим в этот момент нельзя ни плакать, ни сердиться.

Говорить нужно спокойно, уверенно, медленно, простыми и понятными словами. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал, и ничего воспринимать не может.

Разговор лучше начинать дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом.

2. Важно, чтобы объяснили родители

Нередко случается, что родители у ребенка разводятся, и он начинает винить себя в том, что плохо себя вел, и поэтому папа ушел. Чтобы в случае мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

3. Убедитесь, что ребенок все понял

Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого, - говорит Сарьяна Сергеевна. - Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Давайте только факты, без лишних подробностей. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Если подросток во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь».

4. Пообещайте, что справитесь вместе

В семьях, чьи отцы отправились защищать Донбасс, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком, что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно.

- Давай построим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться, - предложите ребенку помощь. – А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?

Обсудите, что, возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых.

5. Поддерживайте ребенка

Поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение. С малышами читайте сказки, лепите, рисуйте.

Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

А если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу.

КАКИЕ ФРАЗЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ:

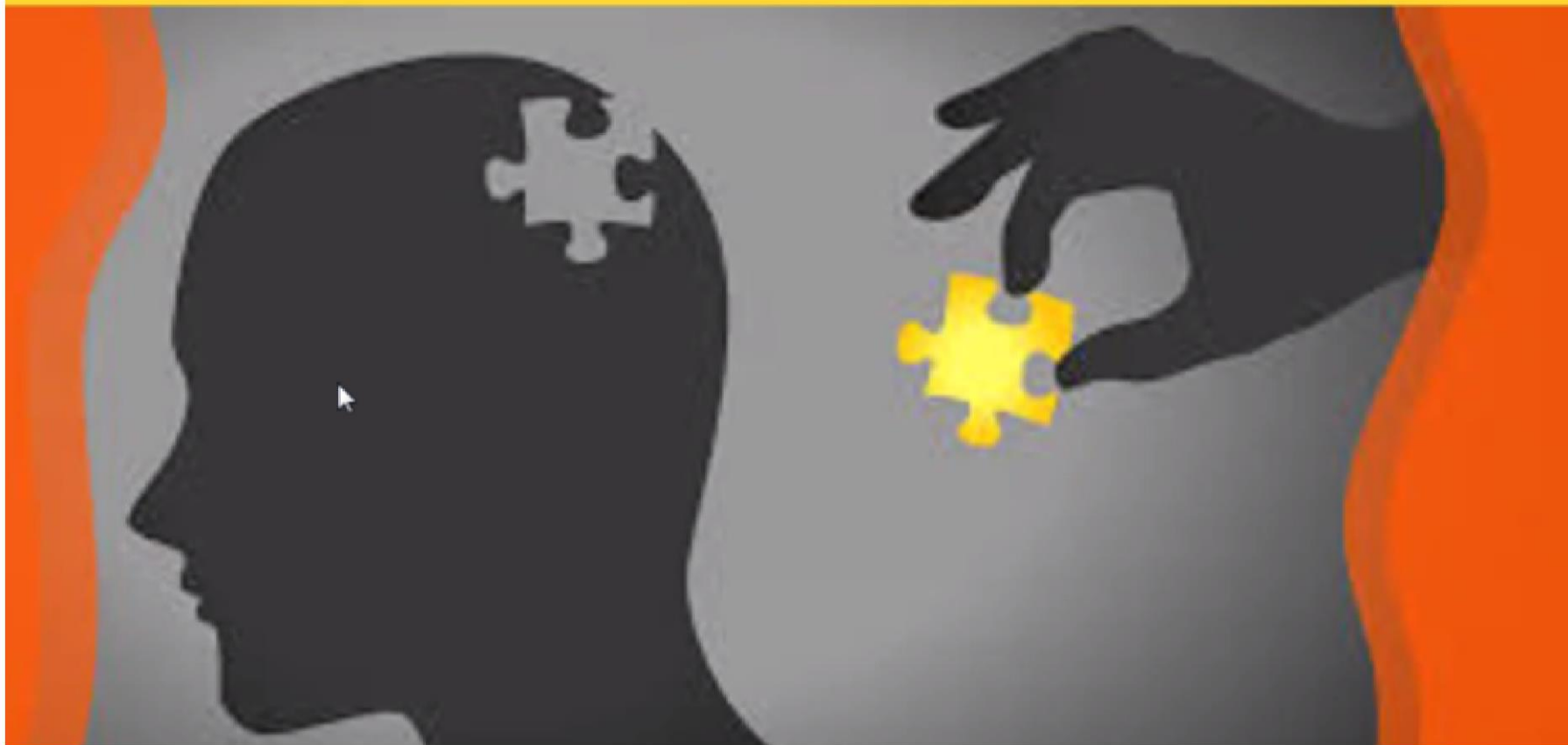
Постоянно держим в голове, что задача разговора с ребенком – успокоить, а не напугать!

* Слова могут быть такими: «Между двумя странами происходит конфликт. Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы постараемся быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы справимся».

У подростков во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с вашей. Ваша задача выслушать их, поддержать и объяснить, что у разных людей могут быть разные позиции.

Правильней будет сказать сыну или дочери-подростку: «Даже наши с тобой точки зрения могут отличаться. Но лучше не ввязываться в бесконечные споры, потому что спором здесь точно ничего не решишь. Это нормально, что ты сейчас сердишься и пугаешься. Но я остаюсь рядом, и вместе мы с тобой со всем справимся».

Создаем позитивные привычки



- 5 благодарностей каждое утро



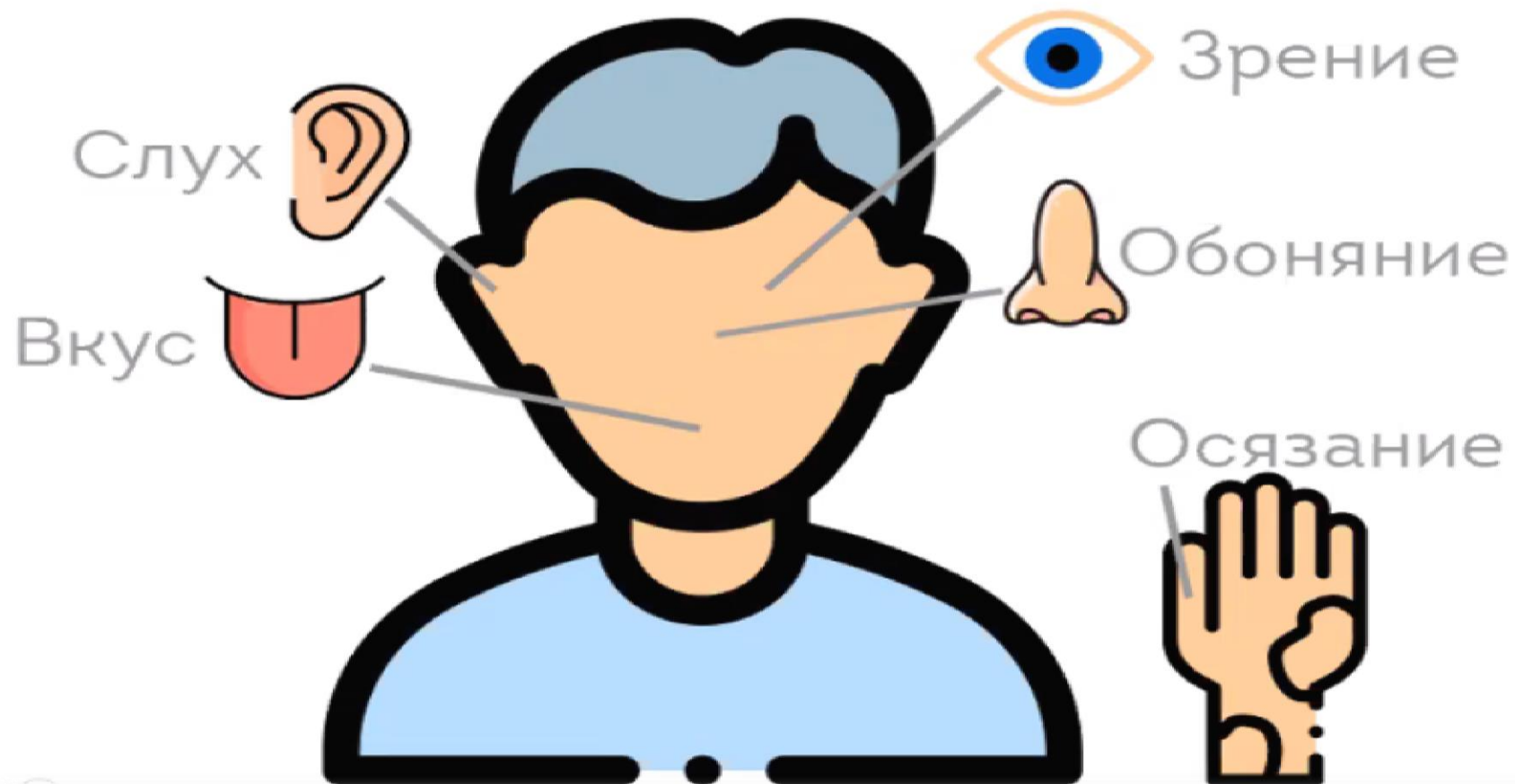
УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните 5 человек,
которые что-то сделали для
вас хорошее.

Поблагодарите их
мысленно.



Спа-салон для мозга



**иногда;
вместо тысячи слов,
надо просто крепко обнять.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- **Внимательно посмотри вокруг и найди:**
 - **5** вещей, которые ты можешь **увидеть**
 - **4** вещи, которые ты можешь **потрогать**
 - **3** вещи, которые ты можешь **услышать**
 - **2** вещи, которые ты можешь **понюхать**
 - **1** вещь, которую ты можешь **попробовать на вкус**

Эта техника называется «граундинг» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: бросить разуму «мячик» — значит отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях.



Если ребенку страшно



Обнять крепко, если дрожит или виден страх – попросить ребенка сильно сжать вашу руку.



Маленького ребенка взять на руки лицом к себе.



Предложить ребенку обнять себе самого. Можно завернуться в большое одеяло.



Играть в тактильные подвижные игры. Бегать, играть в мяч, «змейку», «чехорду» (игры совместные, не «стенка на стенку»)



Кричать и громко петь вместе со взрослыми или другими детьми



Рассмешить взрослого



Сделать вдох и сильно помахать руками



Играть в компьютерные игры (не «стрелялки»)



Пить воду постоянно, хотя бы по 1-2 глотка. Кормить, при необходимости напоминать сходить в туалет.



Предложить выбор из двух действий: чай или воду; смотреть мультфильм или играть



Говорить, пить сладкий чай, следить за теплом. Быть рядом.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ СТРЕССЕ

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РЕАГИРУЕТ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.

Мышечные структуры **оперативно приводятся в напряженное состояние** в результате выделения нервными окончаниями норадреналина.

Эта **мобилизация мышечной активности** есть древнейший механизм выживания: все живые организмы при встрече со стрессором (например, соперником по племени или хищником) либо вступают в схватку с ним, либо убегают от него (или замирают), что **в любом случае требует активной работы мышц.**

И человек — не исключение: мышцы приводятся в состояние «боеготовности».

Но, в отличие от животных, это напряжение не сбрасывается при помощи тех приемов, которые находились в репертуаре предков, так как этому **препятствуют определенные социальные нормы и правила.**

И в результате, зачастую, по закону сохранения энергии, это напряжение накапливается, поддерживая психологический дискомфорт и приводя к телесным недугам (например, гипертония).

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ СТРЕССЕ

ДРУГАЯ СИСТЕМА — ЭТО ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

При нахождении в экстремальной ситуации неподготовленный человек начинает дышать «головой», а не «туловищем», как это происходит в нормальной обстановке.

И причина тому — напряженные мышцы, которые препятствуют полноценным движениям грудной клетки.

1. Происходит задержка дыхания, что приводит к уменьшению содержания кислорода и увеличению количества углекислого газа в крови.

2. Так как такое соотношение не является нормальным для организма, то дыхание учащается, вдох становится длиннее, а выдох — короче.

3. В результате развивается гипервентиляция: в крови резко увеличивается содержание кислорода, а содержание углекислого газа падает.

Но печальным следствием такой реакции может быть сужение кровеносных сосудов мозга, головокружение и, в худшем случае, обморок.

**СОСТОЯНИЕМ МЫШЕЧНОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ
ПРОИЗВОЛЬНО, ДОБИВАЯСЬ СПОКОЙСТВИЯ И ПОВЕДЕНИЯ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ.**

**САМОМОНИТОРИНГ - ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫЯВЛЕНИИ И ПРЕОДОЛЕНИИ
НАПРЯЖЕННОСТИ.**

Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

1. Как мои мышцы? Не напряжены ли?
2. В какой позе я нахожусь?
3. Какова моя мимика в данный момент?
4. Как я дышу?

При выявлении негативных признаков необходимо заняться их устранением:

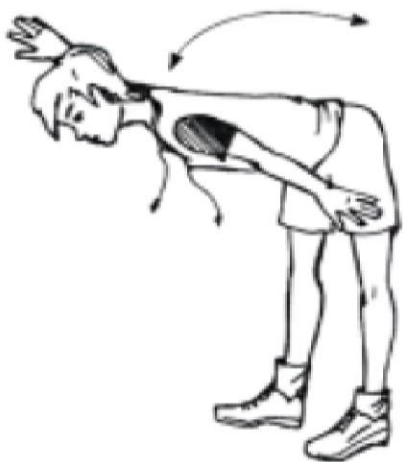
1. постараться расслабить мышцы;
2. постараться изменить положение тела (если это возможно), сделав его более удобным;
3. нормализовать дыхание;
4. и т. д.



ПРИЕМ «СТРЯХНИ С СЕБЯ НАПРЯЖЕНИЕ»

Этот прием поможет «стряхнуть» с себя тягостные мысли.

- * Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях.
- * Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин.
- * Скажите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение прошедших часов, освобождаюсь от него!».
- * В заключение посидите в спокойном месте и в течение пяти минут понаблюдайте за своим дыханием.



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО Я. ДЖЕКОБСОНУ
(ПРИЕМ «СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЕГО УСИЛЕНИЕ»)**

Инструкция: упражнения делать по 1 минуте. Регулировать напряжение, «не пускать в лицо». После напряжения – сброс.

1. «Березка» – потянитесь вверх всем телом как можно сильнее и держите напряжение минуту, затем стряхните напряжение.

2. «Воротник» – поднимите плечи так, чтобы «дотянуться до ушей». По ощущениям, образуется горячий воротник. Держите напряжение минуту, затем сбросьте.

3. «Шиллинг» – представьте, что ягодицами «зажали» монетку, напрягите ягодицы, бедра, голень. Держите напряжение минуту, затем сбросьте.

4. «Пальцы рук» – вытяните руки вперед, напрягите фаланги пальцев так, чтобы почувствовать напряжение, держите в напряжении минуту, затем сбросьте.

5. «Кулачки» – вытяните руки вперед, напрягите кулаки так, чтобы почувствовать напряжение, держите в напряжении минуту, затем сбросьте.

6. «Пальцы ног» – сидя, ноги под стул, пальцами ног упритесь в пол, а пятки тяните максимально к голени. Держите в напряжении минуту, затем сбросьте.

7. «Пятки ног» – сидя, ноги вытяните вперед, пятками ног упритесь в пол, а пальцы тяните максимально к голени. Держите в напряжении минуту, затем сбросьте.

8. «Лицевые упражнения» – сидя, в течение 1 минуты сделайте 4-5 любых лицевых упражнений: перекачивание шариков, «улыбка Буратино», движение глазами – «позитивная восьмерка» и т.п.

ПРИЕМ «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»



Инструкция:

Закройте глаза и представьте себе, что Вы вдыхаете одной ноздрей, а выдыхаете через другую и так далее, попеременно:

- 1) вдох через левую ноздрю — выдох через правую;
- 2) вдох через правую ноздрю — выдох через левую;
- 3) вдох через левую ноздрю — выдох через правую;
- 4) вдох через правую ноздрю — выдох через левую;
- 5) вдох через обе ноздри — выдох через обе ноздри. Затем начните все сначала.

К этому упражнению Вы можете прибегать во многих ситуациях и совершенно незаметно для окружающих. Сосредоточенность на представлении процесса дыхания помогает отключиться от окружающего мира и перевести внимание вовнутрь. Это предваряет расслабление и способствует ему.

СЛОГИ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**РИ РУ РЭ РО ЛИ ЛУ ЛЭ ЛО
МИ МУ МЭ МО НИ НУ НЭ НО
ВИ ВУ ВЭ ВО ФИ ФУ ФЭ ФО
ЗИ ЗУ ЗЭ ЗО СИ СУ СЭ СО
ЦИ ЦУ ЦЭ ЦО ЖИ ЖУ ЖЭ ЖО
ШИ ШУ ШЭ ШО ЧИ ЧУ ЧЭ ЧО
ЩИ ЩУ ЩЭ ЩО БИ БУ БЭ БО
ПИ ПУ ПЭ ПО ПРИ ПРУ ПРЭ ПРО
ДИ ДУ ДЭ ДО ТИ ТУ ТЭ ТО
ТРИ ТРУ ТРЭ ТРО ГИ ГУ ГЭ ГО
КИ КУ КЭ КО КРИ КРУ КРЭ КРО
ХИ ХУ ХЭ ХО**

ПРИЕМ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая практика, которая поможет вам соединиться с настоящим, исследуя пять чувств

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



5

вещей,
которые
ты видишь
вокруг



4

вещей,
которые ты
можешь
потрогать



3

вещи, которые
ты слышишь
вокруг



2

аромата,
которые ты
чувствуешь



1

вещь, которую
ты можешь
попробовать
на вкус

**ВЫДЕЛИТЕ СВОЕ САМОЕ СИЛЬНОЕ
КАЧЕСТВО.**

**УСИЛИВАЙТЕ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.**



2. ОЦЕНКА ПРОИЗОШЕДШЕГО ПО КРИТЕРИЯМ

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»
2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»
3. И после оценки, продумать план действий для преодоления того, что можно изменить.

Крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия: необходимо заполнять время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий на:

1. ближайшее время (15, 30 минут);
2. ближайший час;
3. на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д.

Главное — займите себя и, при возможности, окружающих деятельностью.



АЛГОРИТМ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В КРИЗИСНОЙ ИЛИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

1. САМОМОНИТОРИНГ,
2. ЭКСТРЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.
3. УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.
4. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.
5. ОЦЕНКА ПРОИЗОШЕДШЕГО.
6. ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (ДОПУСТИМЫЕ УСЛОВИЯМИ СИТУАЦИИ).

ПОВТОРЯТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.



ПРИЕМ «СТОП» (ПОДАВЛЕНИЕ МЫСЛЕЙ, КОМАНДА «ОСТАНОВИТЬСЯ»)

Целью данного приема является быстрое отвлечение от состояния тревоги и настроения на деятельность.

Инструкция:

Соберите «в кулак» всю свою волю и скажите себе: «СТОП!». «Заторможите» так, как будто, сидя за рулем автомобиля, Вы неожиданно увидели запрещающий дорожный знак.

Расслабьте уголки рта, разверните плечи, потянитесь вверх и встряхните руки. Хорошо, если после произнесения команды «СТОП!», Вы назовете свое имя. Например, «СТОП, Юра!».



ВМЕСТЕ



МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ!