



unesco

НОРЕ 87  
Speranta 87 Moldova



GENDER-CENTRU

*В. Бодруг-Лунгу  
С. Толстая  
В. Папук-Помана*

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГУМАНИТАРНОГО КРИЗИСА:

*практическое руководство для родителей*





**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
УСТОЙЧИВОСТЬ  
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:  
практическое пособие для родителей**

**Валентина Бодруг-Лунгу  
Светлана Толстая  
Виорика Папук-Помана**

**Кишинэу-2023**

Работа выполнена при финансовой поддержке Национальной комиссии по делам ЮНЕСКО в Республике Молдова в рамках программ участия ЮНЕСКО и проекта «Создание инклюзивной и недискриминационной среды для украинских беженцев в Молдове» [“Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”]

**Утверждено Научным советом**

Факультета Психологии и Педагогических наук, Социологии и Социальной Защиты  
Молдавского государственного университета, решение №3 от 7 декабря 2022 г.

**Координатор и ответственный за издание:**

Луминица Друмя, доктор филологических наук, заместитель генерального секретаря  
Национальной комиссии Республики Молдова по делам ЮНЕСКО

**Рецензенты:**

Людмила Дарий, доктор педагогических наук, доцент, Молдавский госуниверситет  
Анна Тарновски, доктор психологических наук, доцент, Молдавский госуниверситет

**Авторы:**

Валентина Бодруг-Лунгу, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Молдавский  
госуниверситет

Светлана Толстая, доктор психологических наук, доцент, Молдавский госуниверситет

Виорика Папук-Помана, психолог

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA**

Психозмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие  
для родителей / Бодруг-Лунгу Валентина, Толстая Светлана, Папук-Поман Виорика;  
координатор: Луминица Друмя ; Instituția Privată Publicație Periodică “Stratum plus”, Comisia  
Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO (sponsor). – Кишинэу : Stratum Plus, 2023  
(Blitz Poligraf). – 100 p. : tab.

Referințe bibliogr. la sfârșitul compartimentelor. – 700 ex.

ISBN 978-9975-3621-5-3.

316.6(075)

Б 754

Данное пособие предоставляет полезную информацию для родителей с детьми, которые в условиях войны в Украине могут стать более уязвимыми.

Цель данного практического руководства способствовать формированию психозмоциональной устойчивости родителей, посредством различных упражнений и информационных материалов, чтобы лучше справиться с неблагоприятными ситуациями, в контексте гуманитарного кризиса, как следствие военных действий в Украине. В тоже время, предложенные материалы могут быть полезны и в кризисных ситуациях, связанными со стихийными бедствиями.

*Отбор и представление информации и мнений, высказанных в данной публикации, принадлежат авторам и не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО.*

**Распространяется бесплатно**

© В. Бодруг-Лунгу, С. Толстая, В. Папук-Помана, 2023

© Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO, 2023

© Instituția Privată Publicație Periodică „Stratum plus”, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>1. Что такое гуманитарный кризис и его последствия . . . .</b>	<b>9</b>
Рекомендуемая литература . . . . .	22
<b>2. Рекомендации родителям, как позаботиться о себе . . .</b>	<b>25</b>
Рекомендуемая литература . . . . .	40
<b>3. Как поддержать ребенка . . . . .</b>	<b>41</b>
Рекомендуемая литература . . . . .	70
<b>4. Общие рекомендации . . . . .</b>	<b>71</b>
Рекомендуемая литература . . . . .	93
<b>КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ поддержка. . . . .</b>	<b>95</b>

# ВВЕДЕНИЕ

Европа и Центральная Азия исторически подвержены различным стихийным бедствиям (в том числе наводнениям, землетрясениям и оползням), которые часто перерастали в гуманитарные и экономические катастрофы, повлекшие за собой гибель людей, разрушение домов, школ и других объектов жизненно важных условий и потерей средств к существованию.

В то же время, международный вооруженный конфликт в Украине нанес огромный урон гражданскому населению в последние месяцы 2022 года. Погибли и ранены мирные жители. Миллионы людей устремились в соседние страны в поисках безопасности. Другие большую часть скрывались под землей укрываясь от бомб. Разрушены дома, школы, больницы и другая важная гражданская инфраструктура. Целые города сильно пострадали. Гуманитарный кризис охватил Украину и соседние страны.

По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность психических расстройств среди контингента людей, затронутых конфликтом, в любой момент времени оценивается на уровне 13% для депрессивного расстройства, тревожных расстройств и посттравматического стресса легкой степени и на уровне 4% для умеренной степени таких расстройств. Расчетный показатель тяжелых расстройств (т. е. шизофрении, биполярного расстройства, тяжелого депрессивного расстройства, тяжелой степени тре-

возможного расстройства и тяжелой степени посттравматического стрессового расстройства) составляет 5%. По оценкам, каждый одиннадцатый человек (9%), проживающий в местности, где в предыдущие 10 лет имел место конфликт, страдает психическим расстройством средней или тяжелой степени [Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях. ВОЗ, 2022].

В условиях, затронутых конфликтом, депрессия и тревожные расстройства усугубляются с возрастом. Депрессия чаще встречается у женщин, нежели у мужчин.

Таким образом, в контексте вышесказанного и на фоне гуманитарного кризиса, остро стоит вопрос как выстоять психоэмоционально перед возникшими вызовами.

Что такое психоэмоциональная устойчивость? Это способность преодоления трудных ситуаций, без ущерба для себя и для других.

На основе собранных материалов и наработанного опыта, практическое руководство предоставляет информацию и навыки, которые могут помочь людям, в первую очередь родителям, справиться с трудностями. Конечно, причины трудностей должны решаться в первую очередь. Но, параллельно, необходимо поддерживать психологическое здоровье людей.

Быть родителем — это статус, который постоянно видоизменяется и модифицируется, процесс, за которым надо постоянно следить, учитывая большую ответственность за воспитание и обучение ребенка.

Данная публикация предоставляет полезную информацию для родителей с детьми различного возраста, которые

в условиях гуманитарного кризиса, могут стать более уязвимыми в ситуациях конфликтов.

Пособие включает материалы, которые могут помочь родителям:

- ✓ понять, что такое чрезвычайные ситуации и их последствия;
- ✓ оценить риски гуманитарного кризиса и свои действия как позаботиться о самих себе;
- ✓ развить навыки работы со своими детьми для их поддержки;
- ✓ лучше справляться с тяжёлыми потрясениями.

Родителям предлагаются различные упражнения, направленные на формирование психоэмоционально устойчивости в различных сложных ситуациях.

Рекомендуемая литература призвана помочь расширить знания как лучше справляться с неблагоприятными ситуациями. В помощь также предлагается список услуг куда можно обратиться за поддержкой/консультацией/помощью.

Настоящая работа *«Психоэмоциональная устойчивость в условиях гуманитарного кризиса: практическое руководство для родителей»* может способствовать также развитию и совершенствованию психолого-педагогических и социальных компетенций студентов II цикла (мастерат) по специализации: Консультирование по семейным вопросам, в рамках следующих академических курсов: Способы разрешения конфликтов в семье, Семейные психотерапии, Парентальное консультирование и др.

Таким образом, материалы, предложенные в руководстве, могут способствовать и формированию специфических профессиональных компетенций специалистов: определение стратегий работы с семьями в случаях конфликтов/насилия в семье, семейных кризисных ситуациях; адекватное общение в различных кризисных ситуациях/семейных конфликтах; выявление потребностей в помощи/реинтеграции людей в кризисных ситуациях; укрепить способность бенефициаров (женщин и мужчин) противостоять различным факторам, влияющим на их жизнь и др.

Работа выполнена при финансовой поддержке Национальной комиссии по делам ЮНЕСКО в Республике Молдова в рамках программ участия ЮНЕСКО и проекта «Создание инклюзивной и недискриминационной среды для украинских беженцев в Молдове»/„Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”.



# 1 ЧТО ТАКОЕ ГУМАНИТАРНЫЙ КРИЗИС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

## **Ключевые цели:**

Изучив данный модуль, родители будут способны:

- ❖ определять характер гуманитарного кризиса;
- ❖ анализировать основные факторы, вызывающие и/или способствующие гуманитарному кризису;
- ❖ оценивать последствия чрезвычайных ситуаций;
- ❖ понимать, что такое психоэмоциональная устойчивость
- ❖ использовать свой опыт, полученный в прошлом, для преодоления шока;
- ❖ эффективно и сбалансированно реагировать на различные стрессовые факторы.

## **Содержание:**

- Примеры гуманитарных кризисов.
- Факторы, вызывающие и/или способствующие гуманитарному кризису.
- Последствия чрезвычайных ситуаций.
- Психоэмоциональная устойчивость.



*Гуманитарный кризис, миграция, голод, эпидемия, насилие, антропогенные конфликты, чрезвычайная ситуация, бедствия, психологический стресс, безопасность, психоэмоциональная устойчивость, уверенность в себе и т.д.*

**Гуманитарный кризис** — это состояние общества, характеризующееся угрозой его уничтожения в результате миграций, голода, эпидемий и насилия в отношении различных групп населения.

Согласно Управлению ООН по правам человека, гуманитарный кризис определяется как отдельное событие или серия событий, угрожающих здоровью, безопасности или благополучию сообщества или большой группы людей. Это может быть внутренний или внешний конфликт, обычно происходящий на большой территории.

<https://www.ohchr.org/ru/taxonomy/term/878>

Каждый гуманитарный кризис вызван разными факторами, и, как следствие, каждый гуманитарный кризис требует уникального реагирования, направленного на конкретные затронутые секторы. Это может привести к краткосрочному или долгосрочному ущербу. Гуманитарные кризисы могут

быть стихийными бедствиями, техногенными катастрофами или сложными чрезвычайными ситуациями.

Гуманитарный кризис может возникнуть как в результате природных, так и антропогенных конфликтов и бедствий.

Гуманитарный кризис, вызванный стихийными бедствиями, включает цунами, землетрясения, ураганы, наводнения, засухи и лесные пожары, которые могут привести к разрушению в результате материального ущерба, телесных повреждений и смерти, психологического стресса, перемещения людей и семей и длительного нарушения нормальной повседневной деятельности.

<b>Природные конфликты / бедствия</b>	<b>Антропогенные конфликты / бедствия</b>
▪ <i>землетрясения, ураганы</i>	▪ <i>войны</i>
▪ <i>цунами, наводнения</i>	▪ <i>социальные волнения, протесты</i>
▪ <i>засухи, лесные пожары</i>	▪ <i>конфликты, террористические атаки</i>

С другой стороны, кризис, вызванный антропогенными катастрофами, такими как войны, социальные волнения, протесты, конфликты и террористические атаки, имеет широкий спектр воздействий на физическое, психоэмоциональное и социальное благополучие пострадавших людей.

В таких случаях сложные чрезвычайные ситуации возникают в результате нескольких факторов или событий, которые не позволяют большой группе людей получить доступ к своим основным потребностям, таким как еда, чистая вода, безопасное жилье и другие.

Примеры гуманитарных кризисов включают вооруженные конфликты, эпидемии, голод, стихийные бедствия и другие серьезные чрезвычайные ситуации. Если такой кризис вызовет массовое перемещение людей, он также может перерасти в кризис беженцев. По этим причинам гуманитарные кризисы часто взаимосвязаны и сложны, соответственно необходима координация усилий и средств и национальных и международных агентств для менеджмента последствий этих инцидентов.

### **Каковы последствия чрезвычайных ситуаций?**

Последствия могут быть очень серьезными:

- человеческие потери (а также, ущерб здоровью, нарушения прав человека ...)
- материальные разрушения (домов и дорог, систем водоснабжения и другое)
- экономические угрозы (голод, безработица, бедность ...)
- экологические угрозы (загрязнение воды, воздуха, почвы ...)

**Чрезвычайные ситуации** социального происхождения по своим разрушительным последствиям не уступают, а порой и превосходят природные, техногенные, экологические и иные катаклизмы. Это обусловлено причинами, связанными с деятельностью человека и социума, которые придают этим катастрофическим явлениям осознанный, изоциренный и целе-направленный характер.



Самые тяжелые последствия и риски относятся к жизни и благополучию людей!

### **Важно знать!**

Большинство пострадавших от чрезвычайных ситуаций испытывают стресс (например, чувство тревожности, подавленности или безнадежности, бессонницу, утомляемость, раздражительность или гневливость и/или боль и страдания). Это нормальная реакция, которая у большинства людей со временем ослабевает. Однако в условиях гуманитарного кризиса, согласно оценкам, распространенность типичных психических расстройств, таких как депрессия и тревожные состояния, может возрасть более чем вдвое [6].

Психические расстройства ложатся крайне тяжелым бременем на затронутое конфликтом население: по данным проведенного ВОЗ обзора, 129 исследований, прошедших в 39 странах, каждый пятый человек (22%), за последние 10 лет переживший войну или другой вооруженный конфликт, страдает от депрессии, тревожного расстройства, посттравматического стресса, биполярного расстройства или шизофрении [4].

Таким образом, видно, что психологическое здоровье представляет важную составляющую социального и экономического восстановления на индивидуальном уровне, на уровне общественных групп и целых стран после окончания чрезвычайных ситуаций.

### **Основные факты:**

- Почти все люди, пострадавшие от чрезвычайных ситуаций, испытывают психологический стресс, выраженность которого у большинства людей с течением времени снижается.
- У каждого пятого (22%) человека, в последние 10 лет пережившего войну или другие вооруженные конфликты, развивается депрессия, тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, биполярное расстройство или шизофрения.

- Люди с тяжелыми психическими расстройствами крайне уязвимы в условиях чрезвычайных ситуаций и нуждаются в доступе к психиатрической помощи и обеспечении других основных потребностей.
- В международных руководящих принципах рекомендуется несколько уровней оказания услуг: от базовых услуг до помощи в условиях медицинских учреждений; в них также приведен конкретный спектр неотложных психических состояний, при которых в системе здравоохранения должно обеспечиваться немедленное оказание психиатрической помощи.
- Известно, что несмотря на трагический характер чрезвычайных ситуаций и их неблагоприятные последствия для психического здоровья, такие ситуации открывают возможности для создания устойчивых систем охраны психического здоровья для всех нуждающихся.

<https://www.who.int/ru/news-room>

Следовательно, в контексте вышесказанного и на фоне гуманитарного кризиса, остро стоит вопрос как выстоять психоэмоционально перед возникшими вызовами.

## **Что такое психоэмоциональная устойчивость?**

Слово «устойчивость» происходит от латинского термина «resilire», что означает «отскакивать, увернуться». Термин «устойчивость» используется экспертами в области психологии для определения способности человека быстро, посредством обучения и с меньшим стрессом адаптироваться к трагическому событию, проблемам или неудачам [1; 2; 3].

Эту способность не следует путать с равнодушием или подавлением. Устойчивые люди не отвергают свои эмоции, а принимают их, не позволяя им контролировать свои решения или влиять на них [5].

Представители Американской психологической ассоциации считают, что психологическая устойчивость, или психологическая резилентность — это психический ресурс, которым мы располагаем для того, чтобы преодолевать жизненные невзгоды, строить планы и воплощать их в жизнь, налаживать и поддерживать отношения [цит. 8].

### **Что означает быть устойчивым(-ой)?**

Устойчивые родители:

- ❖ обладают способностью сохранять свое здоровье и энергию в условиях постоянного стресса;
- ❖ эффективно и сбалансированно реагируют на различ-



ные стрессовые факторы, связанные с воспитанием и социализацией детей разного возраста;

- ❖ они знают, как превратить неудачу в возможность, и способны сделать это, не действуя деструктивно (без принуждения/применения насилия);
- ❖ имеют силы использовать свой опыт, полученный в прошлом, для преодоления шока, вызванного особыми событиями с войной, такими как: бегство из дома, потеря работы/дома, страх за жизнь и будущее детей, расставание/смерть близкого родственника (мужа и/или других), финансовые проблемы и др.;
- ❖ обладают способностью быстро восстанавливаться после сбоев;
- ❖ демонстрируют способность обеспечить воспитание и обучение детей в новых стрессовых условиях (дистанционно, при недостатке ресурсов, в другом культурно-языковом контексте и др.)
- ❖ прилагают усилия заново изобрести себя, когда что-то в их жизни перестает работать.

**Установлено, что устойчивость тесно связана с уверенностью в себе, уважением и самооценкой.**

Чем лучше определены эти три аспекта, тем выше способность женщин и мужчин справляться с любыми изменениями.

### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

**Уверенность** — это вера в себя, свои силы, способность управлять своим поведением в любой ситуации. Вера, твёрдость, решительность — это всё оттуда. Уверенность в себе подразумевает умение выстраивать свои личные границы, способность говорить «нет», планировать свою жизнь и подчинять свои поступки осознанной целесообразности.

Уверенность проявляется в уважении как к себе и своим изменениям, так и к реакциям других людей на ваши изменения.

Признаки уверенного в себе человека (ставьте «+», если они у вас есть):

- смелость быть собой;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- знание своих целей и способов их достижения;
- способность отстаивания своих личных границ и умение говорить «нет»;
- способность изменить неэффективные действия на эффективные (адаптировано по [7]).

Представители Американской психологической ассоциации считают, психологическая резилентность охватывает четыре аспекта [цит. 8]:

- **надежда:** непоколебимая уверенность в себе, а также в том, что имеешь все средства и возможности достичь цели;

- **ОПТИМИЗМ:** ожидание того, что в конце концов все закончится хорошо;
- **СТОЙКОСТЬ:** способность не сдаваться при столкновении с трудностями и двигаться дальше к цели, несмотря на неудачи;
- **АДАПТИВНОСТЬ:** способность приспосабливаться к возможным изменениям в среде.

**Психологическая устойчивость** (или психоэмоциональный ресурс) — это как вода для растений. Можно быть кактусом, подолгу обходящимся без воды, а можно быть комнатным цветком, который без нее очень быстро засыхает и погибает. Это очень индивидуальная особенность, но без психоэмоционального ресурса мы не сможем существовать [8].

В контексте гуманитарного кризиса из-за войны в Украине, более 60% беженцев и временно перемещенных лиц составляют женщины, большая часть из которых — женщины с детьми. Эти аспекты крайне важны при организации работы с ними.

Люди, пострадавшие от конфликта в Украине, не могут на данном этапе изменить ситуацию, подготовиться ко всему, но могут выработать в себе относительно оптимальную реакцию на происходящие события.

Американская психологическая ассоциация (АРА) разработала несколько советов, которые могут сделать собственную психику более адаптивной и выносливой (адаптировано по [8]):

**1. Создавайте эффективные связи.** Принятие помощи от людей, которые действительно заботятся о вас, усиливает психологическую устойчивость. В сложной ситуации вы будете знать, что не одиноки — поддержка придаст сил, чтобы противостоять обстоятельствам.

**2. Избегайте** склонности воспринимать кризисы как непреодолимые проблемы. Вы не можете изменить стрессовые события на данном этапе. Однако вы можете изменить свою реакцию на них и их интерпретацию. Попробуйте заглянуть за пределы нынешней ситуации, она все равно изменится, будущие обстоятельства могут сложиться лучше. Обращайте внимание на любые вещи, даже минимальные, которые позволяют вам чувствовать себя лучше.

**3. Ищите** возможности для самореализации. Сложные обстоятельства не всегда закаляют, а большое количество травматического опыта не создает иммунитет к стрессам. Однако иногда именно в таких условиях чаще и раскрываются сильные личностные качества. Например, помощь другим, работа волонтером и др., может способствовать повышению чувства собственной ценности, большей внутренней силы и тому подобное.

4. **Поддерживайте** обнадеживающий взгляд на жизнь. Оптимистическое мировоззрение позволяет ожидать, что в вашей жизни произойдут хорошие вещи. Попробуйте визуализировать то, чего вы хотите, а не беспокоиться о том, чего боитесь.

5. **Заботьтесь** о себе. Обращайте внимание на собственные нужды и чувства. Забота о себе сохраняет ум и тело, давая возможность справиться со сложными ситуациями или легче пережить их. А это позволит вам более эффективно заботиться о ваших детях и других близких.

Соответственно, в таком меняющемся и беспокойном мире, как сегодняшний, **устойчивость** — это **навык**, который необходимо развивать каждый день. Таким образом, качество жизни значительно улучшится по всем направлениям.

**Заполните данную таблицу:**



№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
1		
2		
3		
4		
5		



### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Издательство КазГУ, 1987, 320 с.

2. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности. Москва: Издательство «Перо», 2014, 173 с.

3. Казакова О.А. Психоэмоциональная устойчивость как основное качество будущих специалистов социальной работы. 2008. <https://cyberleninka.ru/article/n/psiho-emotsionalnaya-ustoychivost-kak-osnovnoe-kachestvo-buduschih-spetsialistov-sotsialnoy-raboty>

4. Новые оценочные данные ВОЗ о распространенности психических расстройств в условиях конфликта: систематический обзор и метаанализ. 2019. (на английском языке) [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30934-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30934-1/fulltext)

5. Priceputu S., Lucas A. Reziliența: ce este, cum te ajută în situații dificile și cum o antrenezi, 2020. <https://bundeangajat.olx.ro/reziliencia-ce-este-cum-te-ajuta-in-situatii-dificile-si-cum-o-antrenezi/>

6. Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях. ВОЗ, 2022. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

7. Расса Е. Рассуждения-тренинг на тему: как стать уверенным в себе человеком? 2022. <https://npr.by/rassuzhdeniya-trening-na-temu-kak-stat-uverennym-v-sebe-chelovekom/>

8. Петрова Ю. Источник силы. Что такое психологическая устойчивость и как ее достичь. 2020. <https://vk.com/@uypetrova-istochnik-sily-chto-takoe-psihologicheskaya-ustoichivost-i-k>

# 2 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

## **Ключевые цели:**

Изучив данный модуль, родители будут способны:

- ❖ анализировать основные собственные ресурсы, для воспитания детей в кризисных условиях;
- ❖ применять стратегии сохранения и пополнения ресурсов;
- ❖ оценивать последствия панического состояния;
- ❖ использовать методы борьбы с паникой и преодоления апатии;
- ❖ принимать меры для восстановления нормального психологического состояния;
- ❖ правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ❖ эффективно применять стабилизационные упражнения.

## **Содержание:**

- Стратегии сохранения и пополнения собственных ресурсов
- Паника: ключевые симптомы и методы борьбы с паникой
- Апатия и методы преодоления апатии
- Чувство вины и как справиться с чувством вины
- Стабилизационные упражнения.





*Материальные, физические, эмоциональные ресурсы, кризисные условия, паника, апатия, чувство вины, стабилизационные упражнения и т.д.*

**Важно** обращать внимание на собственные нужды и чувства. Забота о себе сохраняет ум и тело, давая возможность справиться со сложными ситуациями или легче пережить их.

Например, некоторые записывают чувства и отслеживают собственную адреналиновую волну, избавляясь таким образом от навязчивых мыслей. Некоторым восстановить баланс помогает медитация и духовные практики. Некоторые снимают стресс, гоня на велосипеде. Главное — занимайтесь тем, что вам нравится и помогает расслабиться.

Единственный способ справиться со сложной ситуацией — это прожить и проработать неприятные чувства, чтобы не бояться их. Это значит на полную ощутить печаль и горе, а потом двигаться дальше. И для того, чтобы направить мысли в противоположное русло, попробуйте разобрать ситуацию подробнее — с позиции логики и конструктивности.

Следует принять то, что жизнь подбрасывает разные испытания. Ваш мир зависит именно от вас и того, как вы будете

реагировать на капризы судьбы. Если уметь опираться на источники внутренней силы, то можно увидеть их во всем [4].

## УПРАЖНЕНИЯ

### ***Кислородную маску сначала надеваем на себя!***

Родителям обычно требуется очень много ресурсов для воспитания детей, в кризисных условиях этих ресурсов требуется еще больше. Речь не только о материальных и физических, но и об эмоциональных. Именно нехватка эмоционального ресурса может сделать невозможным полноценную заботу о детях. Для того, чтобы давать ребёнку сочувствие, развивать в нём эмпатию, эмоциональный интеллект, нужно, в первую очередь, работать над собой и постоянно восполнять свой эмоциональный ресурс, сохраняя в нём «высокую доходность».

Наши положительные эмоции и хорошее настроение, которое мы трансформируем во внимание и заботу о близких — это ресурс. Для этого необходимо взять ресурс под контроль: знать, как накопить и знать, как тратить! Накопить ресурс нам помогают занятия, которые приносят эмоциональное удовольствие.

Для этого:

**Будьте добрым(-ой) к себе.** Учитесь быть себе другом — любящим, понимающим, заботливым. Слушай и отве-

чай на свои нужды без чувства вины и эгоизма. Для каждого человека это свой набор. Кому-то ресурс даёт общение, кого-то наоборот, общение выматывает и лучший ресурс для него — одиночество. Для одного ванна с пеной и ничегонеделание — источник положительных эмоций, для другого — это пытка и он лучше бы прогулялся или занялся спортом. Важно искать и находить собственные источники энергии, и обязательно их выполнять (делать для себя то, что доставляет удовольствие). Если война истощила твои психические ресурсы, и ты чувствуешь, что теряешь контроль, вспомни о себе. Сделайте задачу по наполнению себя ресурсом приоритетной. Отнеситесь к своему эмоциональному состоянию с должной заботой.

### ***Контролируйте свой ресурс!***

Для начала просто понаблюдайте неделю-две, на что вы тратите свой ресурс. Можно записывать по схеме: *ситуация — эмоция — мысль — действие*. После проанализируйте, все ли ваши эмоциональные траты рациональны и обоснованы. Возможно, стоит избавиться от чувства вины или от сдерживания агрессии в ситуациях, когда она вполне может быть реализована. Возможно, наоборот, придётся поработать над тем, чтобы разрешить себе отказывать «давать в долг» свой ресурс, особенно «ненадежным заёмщикам». Решать чужие эмоциональные проблемы позволительно,

только когда у вас самих ресурса в избытке. Если отдавать «из минуса», то по элементарным законам экономики — «в плюс» не выйти.

Для того, чтобы не тратить ресурсы понапрасну, попробуй следующие стратегии их сохранения и пополнения:

**Организовывайте каждый день мудро и гибко.** Это важно, чтобы не тратить энергию на второстепенные вещи и не делать лишнюю работу. Необходимо запланировать и реализовать позитивную, приносящую удовольствие или значимую деятельность для того, чтобы улучшить настроение и восстановить чувство контроля. Как вариант, можно использовать *упражнение Мой идеальный день*.

Представьте, что вы находитесь на необитаемом острове, где-то далеко-далеко. Там нет никаких людей и никаких ограничений, запретов; там, где нет тех, кто мог бы осудить вас, нет значимых людей, которые могли бы упрекнуть. И у вас есть все, что пожелаете – любое количество ресурсов и возможностей. Начинается идеальный день в вашей жизни. Это будний, а не выходной день. Позвольте себе делать все, что приходит в голову. Опишите этот день подробно — как и где он начинается, как проходит в деталях, что вы делаете и чего не делаете. Какой была бы ваша жизнь? Прodelайте это упражнение 5—6 раз, в разные дни. Каждый раз начинайте фантазию сначала, словно прошлых фантазий не было. Проанализируйте: о чем мечтается чаще всего, чего хочется, а

чего не хочется делать. Подумайте, как можно изменить свою жизнь здесь и сейчас, чтоб делать хоть чуть больше из того, что хочется и делать чуть меньше из того, чего не хочется.

**Займитесь спортом.** Спортивные упражнения помогут возродить физическое тело и приободрить эмоционально. Что самое классное, что существует множество видов физической активности, которыми можно заниматься дома или на улице и не тратить денег. Например, вот такие упражнения для расслабления мышц можно делать каждое утро в качестве зарядки: в течении одной минуты беситесь (установите таймер, который запишит по окончании минуты). В течении этой минуты беситесь, активно танцуйте, совершайте много движений, широко размахивайте в разные стороны руками и ногами, прыгайте, веселитесь в общем, двигайтесь как на танцах в племени тумба-юмба. Во время этой дикой пляски можно напевать себе под нос любую веселую песенку.

**Правильно питайтесь.** Правильный режим питания — основная база, на которой основывается физическое функционирование человека. Правильное питание снабжает тело энергией. Составьте список продуктов, которые категорически нельзя употреблять, составьте гармоничное меню сбалансированного в белках, углеводах и жирах.

**Пополняйте ресурсы из хороших отношений.** Супружеские, родственные, дружеские, коллегиальные отношения, отношения между единомышленниками питают нас.

С людьми, с которыми установлены добры отношения можно делиться тем, что волнует, получать поддержку, говорить о собственных нуждах. Объединение делает нас сильнее морально и физически. Во время критических ситуаций отношения с близкими подвергаются тяжелым испытаниям. Старайтесь сохранить отношения и помочь близким, ведь это повышает вашу способность к выживанию и сопротивлению, а также придает смысл вашим действиям.

### ***Если вы испытываете: Панику или тревогу***

#### **● Паника**

Это приступ тяжелого страха, тревоги и внутреннего напряжения. Паника парализует человека или наоборот, толкает его на безрассудные поступки. Во время паники наблюдаются противоположные реакции: одним хочется бежать, другим — наоборот, забиться в угол. Важно помнить, что именно в таком состоянии нас хочет видеть враг, потому что в нем мы наиболее уязвимы, поэтому обязательно нужно принимать меры, чтобы восстановить нормальное психическое состояние.

#### **Ключевые симптомы паники:**

- сердцебиение, учащенный пульс, потливость;
- озноб, тремор;
- ощущение нехватки воздуха, одышка;
- боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки;

- тошнота, боль или «узел» в животе, головокружение;
- ощущение отчуждения, нереальности мира;
- страх совершить неконтролируемый поступок;
- острый страх неизбежной смерти;
- чувство онемения или покалывание в конечностях;
- бессонница.

### **Методы борьбы с паникой:**

- Используйте седативные дыхательные техники, например, «3–7–8»: 3 секунды на вдох, 7 — на задержание воздуха и 8 секунд на выдох.
- Лягте и положите руки на живот, делайте глубокие вдохи и короткие выдохи, контролируйте дыхание.
- Используйте квадратное дыхание (найдите в помещении что-нибудь квадратное или представьте его), зафиксируйте взгляд на одном из углов и сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 5 секунд и переводите взгляд на другой угол выдыхая, так двигайтесь по квадрату; повторите несколько раз, это позволит выровнять дыхание и овладеть тревогой, если вы чувствуете, что она усиливается.
- «Заземлитесь»; станьте или сядьте на пол, почувствуйте, как вы касаетесь поверхности, почувствуйте вес собственного тела и медленно дышите.
- Вернитесь к ощущению тела; почувствуйте, на чем и как вы сидите, чувствуя свои стопы, концентрируйтесь

на каком-то звуке, на запахе; если вы за рулем, то концентрируйтесь на том, что держат ваши руки.

- Делайте самомассаж; касайтесь тела, прохлопайте ладонями ноги, массируйте уши, нос, ладони; оживляйте затекшее тело.
- Напрягитесь; займите не удобную для себя позу и попробуйте максимально напрячь все мышцы тела, оставайтесь в такой позе как можно дольше.
- Дайте выход эмоциям; плачьте, пойте.
- Используйте резкие запахи — спирт, цитрусовые и т. п.
- Умойтесь холодной водой.
- Направьте панику в безопасные действия; если вам хочется бежать — бегите на месте, если вам хочется забиться в угол — забейтесь в угол.
- Не употребляйте алкоголь!
- Принимайте растительные седативные препараты (валериану, пустырник); не используйте рецептурные препараты без консультации врача!
- Если панику испытывает кто-то другой, а не вы — укутайте человека теплым одеялом, дайте теплое питье, помните о базовых вещах: *кто он, что он здесь делает, кто рядом с ним, как его зовут.*

### ● Апатия

Острые приступы паники и тревоги обычно сменяются чувством апатии. Такие периоды могут быть не продол-



жительными, но они также нуждаются в проработке. Важно помнить, что апатия — закономерный «химический» откат после всплеска гормонов стресса.

### **Методы преодоления апатии:**

- Действуйте; выполняйте любые простые действия и не пытайтесь их анализировать.
- Соблюдайте ежедневную рутину; регулярное питание, гигиена, разминка.
- Делайте что-то руками; например, мойте посуду, пакуйте вещи, плетите сетку.
- Планируйте свои задачи в день; пусть их будет немного, но старайтесь выполнить их во что бы то ни стало.
- Ограничьте доступ информации; чтение новостей нужно ограничить до нескольких коротких периодов в день.
- Привлекайте близких и знакомых к совместной работе.

### **● Чувство вины**

В обычных условиях у человека есть время разобраться в чувстве вины и правильно с ним справиться, то есть определить возможные ошибки, исправить их и понять, как избежать их в будущем. В критических условиях проработать вину довольно сложно, и она может очень негативно отражаться на психологическом состоянии человека, подавлять его и парализовать его деятельность.

### **Как справиться с чувством вины:**

- Не начинайте винить себя; не вы начали эту войну.
- В первую очередь заботьтесь о себе и оставайтесь в безопасности. Ваша прямая ответственность сегодня — заботиться о себе и не создавать лишних хлопот Вооруженным Силам, уменьшить нагрузку на них, чтобы они могли в полной мере выполнять свой долг.
- Переключите свое внимание на то, что вы можете сделать прямо здесь и сейчас.
- Станьте полезным; спросите, как ваши руки, ваши знания и умения могут принести пользу тем, кто остался рядом и нуждается в вашей помощи.
- Составьте список задач, которые вы сделаете прямо сейчас; беритесь только за те дела, которые будут вам по силам.
- Помогите тем, чем умеете; научитесь тому, что еще не умеете, и что вам легко дается.
- Токсическое чувство вины очень непросто преодолеть. Если вам нужна помощь — обращайтесь к специалистам.

### **В случае появления симптомов ПТСР:**

- Обратитесь к семейному врачу, психиатру или специалисту по психическому здоровью.
- Позаботьтесь о первоочередных потребностях: физической безопасности, наличии пищи, питьевой воды и

тому подобное. Восстановите режим сна. Дайте знать о своих потребностях государственным структурам и гуманитарным организациям, чтобы они могли вовремя обеспечить вас необходимым.

- Избегайте употребления алкоголя и других вредных веществ. Это не поможет забыть кошмары, однако есть риск, что начнется зависимость.
- Свяжитесь с близкими, друзьями, родственниками, дайте им знать, что вы живы, обсудите с ними свой опыт, поделитесь переживаниями и чувствами. Если вы боитесь, что ваши рассказы могут их травмировать, спросите у них, готовы ли они услышать все, что происходило. Вероятнее всего, вы получите утвердительный ответ.
- Контактируйте с другими людьми, пережившими подобный опыт, например, с соседями. Делитесь с ними этими советами.
- Будьте готовы к изменениям в психическом состоянии: после нескольких дней облегчения может наступить состояние опустошения, истощения, переутомления. Это вполне естественная реакция на чрезмерный стресс, в котором вы были все это время. Организму надо дать возможность восстановиться.
- Останавливайте чувство вины. Вы можете чувствовать злость и ненависть, отвращение и тому подобное. Все негативные эмоции, направленные на врага и оккупан-

та, являются естественными и имеют право на существование. То, что с нами сделали, заслуживает ненависти и злости. Впрочем, если вы имеете чувство вины, стоит его останавливать. В том, что с вами произошло, виноват враг. Именно на него и надо направлять чувства.

## **КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

### ***Стабилизационные упражнения***

**Антистрессовое дыхание 4 : 8.** Попробуйте дышать медленно. Вдох (считаем 1–2–3–4) — пауза (задерживаем дыхание на 1–2) — выдох (считаем 1–2–3–4–5–6–7–8). Важно, чтобы выдох был вдвое длиннее. Делайте это упражнение не менее 10 раз. Представляйте, что вы «выдыхаете» напряжение.

Расслабьте язык. Обычно язык плотно прижат к зубам. Освободите его так, чтоб он располагался во рту без напряжения.

Расслабьте мышцы лица. Когда мы напряжены, мы хмуримся и щуримся. Старайтесь поддерживать спокойное лицо в течение дня. Двигайтесь медленно. Когда вы замечаете, что спешите, замедлите действия.

Представьте себе, как вы вдыхаете воздух в воздушный шар, и он раздувается. При этом воображайте, как вместе с

воздухом вы отправляете в шар весь свой стресс и напряжение. Затем увидите, как вы отпускаете шар и ощущаете покой и гармонию. Пустите прохладную или теплую воду себе на руки.

Похлопайте себя по плечам или бедрам, подвигайте большими пальцами стоп, потянитесь, покрутите головой, сожмите и разожмите кулаки, выпрямите пальцы. Вдавите пятки в пол и обратите внимание, как они напряглись.

Обратите внимание на свое тело (вес тела на стуле, как давит кресло на тело...).

Коснитесь своего «заземляющего» предмета (например, стула), после негативной реакции на что-то.

### **Техники заземления**

**Упражнение «Здесь и сейчас».** Переориентируйте себя в пространстве и времени, задавая себе некоторые или все из следующих вопросов:

- Где я? Сколько мне лет?
- Какой сегодня день?
- Какое сегодня число?
- Какой сегодня месяц?
- Какой год?
- Какое сейчас время года?

### **Интеллектуальное заземление**

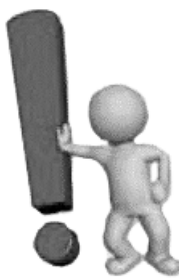
Подробно опишите среду вокруг вас. Например, «*Стены белые. Пять розовых стульев, у стены деревянная книжная полка, на ней пять книг и т. д. ...*».

- Опишите ваши будничные занятия в деталях (например, пошаговое приготовление блюда ...).
- Проговорите утверждение безопасности: «Меня зовут .... Я в безопасности, я здесь и сейчас, а не в прошлом».
- Посчитайте до 10, 100, обратный счет, можно петь или продекламировать стихотворение.


### **Важно понимать!**

Счастливый и наполненный энергией родитель лучше заботится о ребенке, а уставший и истощенный — хуже. Поэтому, чтобы давать ребёнку сочувствие, поддержать его, развить в нем ресурсное состояние, нужно, в первую очередь, работать над собой и постоянно восполнять свой эмоциональный и физический ресурсы.

### **Заполните данную таблицу:**



№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
1		
2		
3		
4		
5		



### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие = Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. [Электронный ресурс]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020, 132 с.

2. Долгова В. И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности. Москва: Издательство «Перо», 2014, 173 с.

3. B. Gerrard, E. Girault, V. Appleton, S. Giraudo, S. L. Shaffer, (eds.) Шок от бедствия. Как справляться с эмоциональным стрессом, связанным с крупными бедствиями. [ebook], 2020, 49 с.

4. Петрова Ю. Источник силы. Что такое психологическая устойчивость и как ее достичь, 2020. <https://vk.com/@uypetrova-istochnik-sily-chto-takoe-psihologicheskaya-ustoichivost-i-k>

# 3 КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА

## **Ключевые цели:**

Изучив данный модуль, родители будут способны:

- ❖ правильно говорить с ребенком о войне;
- ❖ называть и принимать свои эмоции;
- ❖ применять способы поддержки ребенка в чрезвычайных ситуациях, в соответствии со спецификой детского возраста от 4-х до 17 лет;
- ❖ обеспечить адекватное воспитание и обучение детей в стрессовых условиях.

## **Содержание:**

- Основные способы ведения беседы о войне.
- Специфика детского возраста от 4-х до 17 лет.
- Способы поддержки ребенка в чрезвычайных ситуациях.





*Беседы о войне, стрессовые условия, спецификой детского возраста, нарушение привязанности, тревожность, страхи, дистанцирование, эмоциональная отстраненность, агрессивное поведение, способы поддержки ребенка.*

### **Помните!**

Самое ценное, что могут дать своему ребенку родители — это любовь. Демонстрируйте своему ребенку, что вы его любите, что с удовольствием проводите с ним время. Оставайтесь с ним рядом и по возможности не оставляйте одного в незнакомой обстановке. Больше всего ребенку сейчас необходимо чувствовать себя в безопасности.

### **КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВОЙНЕ?**

Родители хотят оградить своих детей от любого вреда и негативных эмоций, поэтому могут иногда избегать определенных тем или преподносить их в более мягкой, искаженной форме, не соответствующей действительности. Такое отношение, хотя обычно и благонамеренное, может быть контрпродуктивным. Ребенок может чувствовать себя обма-

нутым. Тогда они теряют доверие к родителям, и в них растёт страх. Дети во время войны начинают искать ответы на свои вопросы в неподходящих источниках, например, расспрашивая коллег, просматривая сайты с непроверенной информацией. Очень важно рассказывать своим детям о войне, чтобы они получили от нас столь необходимую поддержку и заботу. Понимание, что родители рядом и переживают столь же сложные эмоции, поможет сформировать ощущение безопасности. Насколько это, конечно, возможно в данное время.

Если ребенок сам не поднимет тему войны, поощряйте его к этому — он обязательно услышит о войне, например, в интернете или в разговоре взрослых. В ситуации, когда ребенок сам не поднимает эту тему, стоит сделать первый шаг и сделать так, чтобы с нами всегда можно было поговорить на любую тему.

Чтобы иметь возможность чувствовать себя в безопасности, ребенку необходимо знать, что происходит в его окружении, причем эти знания должны исходить из проверенных источников и передаваться значимыми взрослыми. Начинайте разговор, когда сами будете к этому готовы — важно позаботиться о собственном психическом состоянии. Напряжение и нервозность не способствуют разговору, так как это может еще больше напугать ребенка. Будьте честны и не искажайте действительность — информация о войне мо-

жет вызывать ряд эмоций, особенно сильный страх и тревогу за судьбы мира и окружающих нас людей.

**Называть и принимать свои эмоции  
чрезвычайно важно!**

Отрицание их и уход от темы войны вызовет у ребенка чувство растерянности, поскольку, с одной стороны, он получает сообщение о существующей угрозе и опасности, слышит постоянные сирены, а с другой стороны — его уверяют родители, что все в порядке и не о чем беспокоиться.

Будьте образцом для подражания для своего ребенка в конструктивном обращении с эмоциями: во время разговора с ребенком открыто выражайте свои чувства и показывайте ребенку, что он не должен их стыдиться. Это облегчение поговорить с любимым человеком и поделиться своими чувствами. Адаптируйте язык и объем информации к возрасту и способностям ребенка, будьте терпеливы и внимательно слушайте сообщения, которые отправляет ребенок. Постарайтесь ответить на все вопросы, а когда почувствуете, что ребенок не до конца понял, повторите и при необходимости переформулируйте свой ответ. Дайте ребенку время подумать о том, что он или она услышали — если ему или ей нужен перерыв или он не хочет продолжать разговор, уважайте это, не давите и попытайтесь вернуться к теме снова через некоторое время.

Перед тем, как говорить с ребенком о войне, сведите к минимуму влияние отвлекающих факторов, чтобы внимание обеих сторон было сосредоточено исключительно на разговоре:

- *Выключите телевизор, телефон, ведите беседу в укромном месте.*
- *Вы можете использовать вспомогательные материалы, объясняя ребенку войну. Например, сказки, сравните их с героями сказок и мультфильмов: они проходили через трудности к победе, поэтому и мы сейчас победим. Детям постарше можно обратиться к знаниям, которые они получили на уроках истории.*

**Важно с детьми всех возрастов  
общаться отдельно!**

Не показывайте ребенку контент, связанный с войной, драматическими сценами и деталями. Не рекомендуется включать теле- или радиопрограмму о текущей ситуации.

Разговор о войне — сложный разговор, и многие родители могут колебаться, прежде чем начать его, но для психологического благополучия ребенка крайне важно преодолеть это сопротивление и взяться за тему. Дети должны знать, что происходит вокруг них, чтобы чувствовать себя в безопасности. *Соккрытие правды, ложь, смена темы только усиливают страх и чувство беспомощности!*

## **КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ВЫ ПОКИДАЕТЕ СВОЙ ДОМ**

- ❖ Объясните, что это делается для его безопасности.
- ❖ Дайте возможность ребенку задавать вопросы и высказываться.
- ❖ Будьте благодарны ребенку за помощь, за то, что вы вместе. Больше уделяйте ему внимание.
- ❖ Скажите, что сделаете все, чтобы вы были вместе и никогда не покинете ребенка.
- ❖ Социализация детей в новом месте
- ❖ При переезде узнайте про кружки и секции рядом, где ребенок сможет развиваться.
- ❖ Помогите ему познакомиться с другими детьми.
- ❖ Поддерживайте общение ребенка с друзьями, с которыми его вынужденно развела война.
- ❖ Посещайте культурные и развлекательные мероприятия вместе.
- ❖ Присоединитесь к экскурсии по городу, чтобы лучше адаптироваться на новом месте.
- ❖ Приобщайте детей старшего возраста к местным волонтерским инициативам.

### **КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДЕТЕЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И ДЕЛАХ**

- ❖ Старайтесь не испытывать сложные эмоции на глазах у ребенка. Ни в коем случае не направляйте свою агрессию и панику на ребенка.
- ❖ Демонстрируйте надежность и спокойствие — это будет поддерживать веру ребенка, что все будет хорошо.
- ❖ Переключите внимание ребенка на что-нибудь важное здесь и сейчас: попросите помочь в обычных рутинных делах.
- ❖ Следуйте устоявшимся семейным традициям — это дает опору для ребенка.
- ❖ Составьте расписание: утреннюю и вечернюю гигиену, физические активности, учебные занятия, развлечения. Стандартные ежедневные дела помогут повысить чувство безопасности у ребенка.
- ❖ Находите время и силы на игры с ребенком, чтобы помочь ему прожить эмоции. Важно совместно проводить мероприятия, направленные на временное «отключение», например, сходить в кино, на прогулку или поиграть в настольную игру.
- ❖ Не забывайте об объятиях. Физическая близость уменьшит тревогу и напряжение как у детей, так и у взрослых.

- ❖ **Общайтесь с ребенком перед сном:** начните с того, что случилось плохого в течение дня, а завершайте хорошим. Это поможет вам и ребенку замечать, что даже во время войны есть счастье, радость и добро.

### **КАК ПОМОЧЬ МАЛЕНЬКОМУ РЕБЕНКУ (ДО 4-Х ЛЕТ)**

Как следствие воздействия стрессовой ситуации, травмирующего события, у маленьких детей могут возникнуть некоторые перемены в поведении, режиме дня, эмоциональных реакциях. Наиболее распространенные среди них следующие:

#### **➤ Изменение в привычном поведении: в питании, в умениях и навыках**

*Как проявляют себя дети?* Стресс оказывает влияние на повседневные рутинные дела. Ребенок может перестать делать то, что уже умеет (самостоятельно есть, пользоваться горшком, снова начинает мочиться по ночам в постель и т.д.) и/или может нарушиться аппетит ребенка (он может начать слишком много есть или отказываться от еды). Когда ребенок переживает стресс, на время он может потерять способность вести привычный образ жизни.

*Что могут сделать родители?* Помните, что ребенок делает это не специально. Так он показывает, что ему страшно.

но и нужна помощь. Ни на одном из изменений старайтесь не заострять внимание, не ругайте и не критикуйте ребенка, не принуждайте его делать что-либо. Проявите терпение, покажите ребенку, что любите и поддерживаете его. В еде важно обеспечить ребенку здоровое питание. Спокойно понаблюдайте за ребенком, поэкспериментируйте с порциями, с продуктами. Создайте благоприятную обстановку при приеме пищи (разложите его любимые игрушки, включите приятную музыку, ешьте вместе с ребенком). Продумайте полезные перекусы (детям нравятся перекусы). Если происходят значительные изменения в весе ребенка, обязательно обратитесь к врачу.

*Неизменно реагируйте на потребности вашего малыша!* Задачей развития в этом возрасте является выработка у ребенка доверия к людям, которые о нем заботятся, для развития прочной и здоровой привязанности. Если вы кормили ребенка грудью, продолжайте это делать. Существует миф, что, если мать испытала потрясение, ее грудное молоко портится и от него ребенок может вырасти «дурачком» или ему трудно будет учиться. Это неправда. Продолжайте кормить грудью — это очень важно для сохранения здоровья ребенка и его привязанности к вам. Чтобы кормить ребенка грудью, вам нужно быть здоровой, поэтому старайтесь хорошо питаться и пить достаточно воды.



### ➤ **Нарушение привязанности**

*Как проявляют себя дети?* Ребенок цепляется за вас или плачет, когда вы уходите — так дети рассказывают о своем страхе. Если вы были порознь во время травмирующего события, такая реакция может быть особо сильной. Возможно, он также ощущает страх, когда уходят другие люди (не только вы).

*Что могут сделать родители?* Постарайтесь оставаться рядом с ребенком и избегайте расставаний. Если все-таки вам нужно уйти ненадолго, скажите, что любите его и что вы скоро вернетесь. Если вам необходимо отлучиться на долго, оставляйте ребенка со знакомыми и вам и ему людьми. Убедитесь, что ребенку комфортно с этим человеком. Позаботьтесь о том, чтоб ребенок начал контактировать с этим человеком до вашего ухода, чтоб они вместе провели какое-то время, занялись каким-то совместными делами, поиграли. Перед уходом, расскажите ему, куда вы идете, почему вы туда идете и когда вернетесь назад. Скажите ему, что будете о нем думать. Оставьте ребенку что-нибудь, что напоминало бы о вас, и звоните ему при возможности. По возвращении скажите ребенку, что скучали, думали о нем и уже вернулись. Совсем маленьким детям: глядите в глаза ребенку; улыбайтесь ему; касайтесь его.

➤ **Перемены настроения и отношений**

*Как проявляют себя дети?* Ребенок может начать вести себя грубо, агрессивно, совершать опасные поступки. Грубым и опасным поведением дети зачастую стараются привлечь к себе внимание. Ему важно увидеть, насколько он важен для вас, любите ли вы его, заботитесь ли о нем.

*Что могут сделать родители?* Дайте ребенку знать, что любите его в любых его проявлениях, что понимаете его чувства. Если он делает что-то опасное, спокойно подойдите к нему, возьмите на руки, обнимите и скажите, что то, что он делает может быть очень опасным. Скажите ему, что он важен для вас и вы переживаете за него, не хотите, чтобы с ним что-то случилось. Проводите больше времени с ребенком, уделяйте ему внимание и покажите, что хорошим поведением можно также привлечь к себе внимание. Если ребенок проявляет много агрессии в отношениях, в играх с предметами, возможно так он борется со своими страхами, злостью или продолжает проживать травмирующее событие. Присмотритесь к играм ребенка, прислушайтесь к тому, что он говорит во время игры, как выражает чувства и какими мыслями наделяет персонажей игры. Помогите ему понять свои чувства, поддержите его, возьмите на руки и успокойте.

### ➤ **Появление страхов**

*Как проявляют себя дети?* Травмирующие события зачастую приводят к возникновению страхов у детей. Они жили в мире, где полностью верили своим родителям и знали, что они их обязательно защитят. Такая вера помогает ребенку чувствовать себя в безопасности. Пережитые травмирующие события нарушают веру детей в могущество родителей защитить их и начинают воспринимать мир опасным для себя. Разные люди, предметы, ситуации (снег, машина скорой помощи, крик и т.д.) могут напоминать о травмирующих событиях и формировать у ребенка страх этих вещей.

*Что могут сделать родители?* Если ребенок напуган, обязательно поговорите с ним об его страхах; о том, как вы можете обеспечить его безопасность. Ребенок может рассказывать про фантастических или выдуманных персонажей-образов страхов. Говорите с ним на его языке, расспросите про этих чудовищ, сочините рассказ, в который внесите элементы совладания с чудовищем, например, запретить ему пугать ребенка (Не смей! Убирайся вон!), найти его слабое место и подружиться с ним (Он пугает, потому что хочет конфет, а никто ему не дает, давай покормим его и он с нами подружиться).

➤ **Проблемы со сном**

*Как проявляют себя дети?* Время перед сном — это время, когда всплывают воспоминания, поскольку человек не занят ничем другим. Детям часто снятся вещи, которых они боятся, поэтому им может быть страшно ложиться спать.

*Что могут сделать родители?* Если ваш ребенок уже приучен спать отдельно от вас, позвольте ему поспать вместе с вами, но отметьте, что делаете это в качестве исключения. Продолжайте делать перед сном делать те вещи, к которым ребенок привык: читайте сказку, послушайте сказку, музыку и т.д. Перед самым засыпанием поцелуйте и обнимите ребенка, скажите ему, что он в безопасности, что вы рядом и не оставите его, побудьте рядом до полного засыпания.

➤ **Кризис 3-х лет**

Ребенок в возрасте 1,5 – 3 лет проживает кризис трехлетнего возраста со своей особой симптоматикой. Все эти проявления могут усиливаться после перенесенных травмирующих событий. Если вам сложно справиться с капризами, требовательностью, упрямством вашего ребенка, обратитесь к специалисту.

Дополнительная информация о кризисе 3-х лет: «Записки САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ребенка, или Как пережить кризис трех лет», автор Светлана Арсентьева [1]; «Что делать, если у ребенка кризис 3 лет?», автор Юлия Василькина [2].

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4—6 / 7 лет).**

Дошкольным возрастом считается период от 4 до 6—7 лет. В этом возрасте ребенок очень активно познает окружающий мир, овладевает различными знаниями, умениями и навыками, расширяет и обогащает свой жизненный опыт. Главным стремлением ребенка является как можно скорее войти во взрослую жизнь и быть самостоятельными. Однако это им еще не доступно. Из этого противоречия зарождается сюжетно-ролевая игра, где ребенок может почувствовать себя взрослым. Ребенок много экспериментирует в игре, что и отражается на его поведении. После пережитых травмирующих событий, у ребенка могут наблюдаться некоторые расстройства поведения.

### **➤ Тревожность и страхи**

*Как проявляют себя дети?* Дети хотят верить родителям и другим взрослым, что они могут разрешить любую ситуацию и прийти к ним на помощь. Но пережитые события порождают страхи, дети боятся оставаться одни, не хотят сами ложиться спать.

*Что могут сделать родители?* Обязательно выслушайте ребенка, дайте ему возможность поделиться всеми своими страхами. Старайтесь показать ребенку свое спокойствие, не показывайте собственные страхи, не говорите

при ребенке о своих переживаниях. Убедите ребенка, что никогда не оставите его и всегда поможете, напомните, что есть много других взрослых, которые занимаются тем, чтобы обеспечить безопасность всех (врачи, пожарники, полиция). Будьте рядом, держите ребенка за руки, обнимите его, разрешайте посидеть у вас на коленях. Утешьте вашего ребенка, дайте ему отдохнуть, поесть, попить, обеспечьте ему возможность поиграть и порисовать. Придумайте способы, например, спонтанное создание рисунков или спонтанные игры, которые помогли бы изменить отношение к травмирующим событиям, чтобы ваш ребенок чувствовал себя лучше и в безопасности. Старайтесь обустроить ребенку защищенное место для игр. Играйте вместе с ребенком, вникайте в его «игровые сценарии», включайте в него позитивные моменты совладания с тревогой, беспомощностью. Дети слышат новости, разговоры взрослых и могут переживать, что все еще повторится. В этом случае поговорите с ребенком, объясните ему все простыми словами. Дети могут бояться повторения событий, что все снова случится. **Рисуйте.** Маленькие дети часто хорошо выражают эмоции с помощью рисунков. Это еще одна возможность объяснить ребенку, что произошло, и помочь ему обрести уверенность. Чтобы начать обсуждение, вы можете прокомментировать то, что нарисовал ребенок.

➤ **Возвращение к более ранним формам поведения**

*Как проявляют себя дети?* Под действием травмирующих событий, дети могут регрессировать в своем поведении на предыдущую стадию развития, начать сосать пальцы, мочиться в постель, проситься на ручки.

*Что могут сделать родители?* Не критикуйте ребенка, не стыдите его, не допускайте подобных действий и никому другому. Ведите себя спокойно, ухаживайте за ребенка, давайте ему больше объятий, создавайте спокойную обстановку.

➤ **Молчание**

*Как проявляют себя дети?* Дети молчат, когда им сложно объяснить то, что они чувствуют и переживают, не могут рассказать, что именно их беспокоит.

*Что могут сделать родители?* Помогите ему: опишите чувства, которые дети могут испытывать в такой ситуации, например, злость, грусть, беспокойность по поводу безопасности родителей, друзей, соседей. Нарисуйте на бумаге простые эмодзи для разных чувств. По каждому из них расскажите или составьте вместе с ребенком короткую историю. Поиграйте с ребенком, старайтесь в игре проговаривать, расспрашивать про чувства персонажей игры. Не заставляйте ребенка говорить, но при этом дайте ему знать, что он может поговорить с вами, когда только захочет.

➤ **Нарушение сна**

*Как проявляют себя дети?* У детей может быть нарушено засыпание (боязнь остаться в одиночестве) или может быть нарушен сам сон (снятся кошмары).

*Что могут сделать родители?* Попробуйте перед сном побыть какое-то время вместе с ребенком, обнимайте его, заверьте, что он в безопасности. По возможности оставляйте ребенку приглушенный свет или разрешите ему спать с вами в течение какого-то ограниченного времени. Следите за тем, чтобы перед сном ваш ребенок занимался только спокойными вещами. Расскажите ему его любимую, успокаивающую историю, почитайте спокойные сказки.

➤ **Страх смерти**

*Как проявляют себя дети?* Первое знакомство дошкольников со смертью происходит независимо от нашего участия: дети узнают о ней из сказок, фильмов и повседневной жизни. Раздавленные жуки, мертвые птицы, а также неизбежная смерть домашних питомцев и близких родственников. Несмотря на общее знакомство с фактом смерти, дети дошкольного возраста недостаточно хорошо понимают ее суть. Для них сложно осознать, что она неизбежна, неотвратима и — рано или поздно — происходит с каждым. Дошкольнику крайне трудно объяснить, что после смерти тело полностью перестает функционировать — они верят в то, что умершие едят, спят, разговаривают и делают другие



обычные вещи, только на небесах или в земле. Еще один важный момент — непонимание причин смерти и ее постоянности и необратимости. Даже со смертью родителя, брата или сестры дошкольник не воспринимает ее как нечто, что может случиться и с ним самим. Дети дошкольного возраста реагируют на смерть по-разному. Для одних дело может ограничиться временной плаксивостью или излишней задумчивостью. Другие могут полностью прекратить общение со сверстниками, стать замкнутыми. В наиболее сложных случаях наблюдается нарушение или деградация речевых, бытовых, гигиенических и других навыков. Дело в том, что привычный уклад жизни в случае смерти радикально нарушается: ребенок безуспешно пытается понять, почему мир вокруг перестал быть радостным, а все взрослые выглядят грустными и расстроенными. К этому необходимо относиться правильно и максимально деликатно, при необходимости обратиться к профессиональному детскому психологу.

*Что могут сделать родители?* Дайте ребенку соответствующие его возрасту, логические объяснения по поводу того, что такое смерть в реальности, — так он не будет питать ложных надежд. Не умаляйте чувств вашего ребенка, даже если речь идет лишь об утрате домашнего животного или какой-то особенной игрушки. Обращайте внимание на ребенка, когда он подает знаки о том, что хочет что-то знать. Отвечайте понятно, простыми словами и интересуйтесь, хочет ли ребенок знать что-то еще.

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6/7—10/11 ЛЕТ)**

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 7 до 10-11 лет. **Младший школьный возраст называют вершиной детства.** Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе ребенок приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

Пережитое травмирующее событие оказывает воздействие на развитие ребенка, систему его отношений, взглядов на мир, что отражается в поведении и переживаниях ребенка.

#### **➤ Ощущение опасности**

*Как проявляют себя дети?* Дети младшего школьного возраста в некоторой степени понимают, что произошло, но не знают и не понимают всего происходящего. Дети могут также переживать за вашу безопасность и безопасность других членов семьи.

*Что могут сделать родители?* Постарайтесь объяснить ребенку, что произошло, даже если он об этом не спрашивает. Избегайте подробностей, которые могли бы напугать ребенка. Если ваш ребенок боится снова оказаться в опасности, объясните ему, что сейчас вам ничто не угрожает. Напомните вашему ребенку о том, что есть люди, которые обеспечивают защиту семьям, и что при необходимости ваша семья получит любую помощь. Рассказывайте ребенку о том, что будет дальше, что его и вас ожидает, что вы планируете или думаете делать. Отвечайте на все вопросы вашего ребенка (без раздражения) и чаще повторяйте ему, что вы в безопасности. Выслушайте опасения ребенка, дайте возможность поделиться своим беспокойством, обсудите с ним его переживания и дайте ему реалистичную информацию о том месте, в котором вы находитесь, расскажите о вашей безопасности, о безопасности других членов семьи. Сделайте «тревожную коробку», в которую ваш ребенок будет класть бумажки, записывая на них свои беспокойства. Определите время, когда вы будете туда заглядывать, чтобы решить проблемы и дать ответы по поводу беспокойств ребенка

➤ **Чувство вины и ощущение ответственности**

*Как проявляют себя дети?* Дети школьного возраста могут беспокоиться по поводу того, что они виноваты в том, что произошло или что они могли бы это изменить (часто это происходит при потере кого-то из членов семьи).

*Что могут сделать родители?* Поговорите с ребенком, выслушайте его, расспросите о его чувствах. Заверьте его, что он ни в чем не виноват, расскажите, что произошло.

➤ **Проживание болезненных воспоминаний**

*Как проявляют себя дети?* Часто возвращаются в воспоминания о произошедшем, говорят об этом, ищут информации, вносят пережитые события и чувства в игру.

*Что могут сделать родители?* Помогите своему ребенку разобраться, что вызывает в нем воспоминания о травмирующих событиях (люди, объекты, места, время суток, ощущения и т.д.). Объясните ему разницу между самими страшными событиями и воспоминаниями, которые возникают после событий. Как можно чаще повторяйте ребенку, что на данный момент он находится в безопасности. Проследите за тем, чтобы ваш ребенок не смотрел в СМИ новости о соответствующих событиях; смотрите новости вместе с ребенком, пусть он обсуждает с вами, что вы там видите, отвечайте на его вопросы и постарайтесь устранить все недопонимания. Если ребенок проигрывает трагические события в игре, позвольте ему воспроизводить их, говорить об этом, рассказывать. Помогите ребенку построить игру так, чтобы у проблемной ситуации был благоприятный исход.

➤ **Нарушение сна**

*Как проявляют себя дети?* Как и дети предыдущих возрастных групп, ребенок младшего школьного возраста

может испытывать сложности с засыпанием или часто просыпаться ночью от кошмаров. У ребенка может нарушиться режим сна, ритуалы засыпания.

*Что могут сделать родители?* Позвольте вашему ребенку рассказывать о своих кошмарах. Объясните ему, что кошмары — это нормально, что они исчезнут. Не спрашивайте ребенка слишком много о подробностях содержания его снов, но дайте возможность проговорить все, что хочет рассказать сам. Обсудите с ним возможности совладания с мучающими кошмарами (как нейтрализовать чудовище из сна). Нарушение режима сна или ритуалов перед сном – это нормально. Составьте вместе с ребенком план, как ему сейчас справляться со страхом засыпать одному, а потом обсудите, как и когда он снова вернется к прежнему режиму.

➤ **Агрессивное поведение**

*Как проявляют себя дети?* Через агрессию ребенок может выражать свои страхи, злость.

*Что могут сделать родители?* Не ругайте ребенка. Поговорите с ним о его чувствах, расспросите, что стоит за агрессией. Выйдите с ребенком на прогулку, где можно сочетать активные движения (бег, занятия на площадке) и спокойную размеренную ходьбу и разговор по душам. Предложите ребенку активный досуг, подвижные занятия, что поможет ему справиться с чувствами, выплеснуть энергию.

➤ **Соматические проявления**

*Как проявляют себя дети?* Дети могут жаловаться на различного рода боли: головную, в желудке, мышцах и т. д.

*Что могут сделать родители?* Выясните, если у ребенка проблемы со здоровьем. Если их нет, успокойте ребенка и заверьте его, что это нормальная реакция, которая, возможно, возникла из-за пережитых страшных событий. Ведите себя с ребенком спокойно. Не уделяйте слишком много внимания жалобам, возникшим без каких-либо проблем со здоровьем, т.к. симптомы могут только усилиться. Следите, чтобы ребенок достаточно спал и двигался, ел здоровую пищу, пил много воды.

➤ **Копирование поведения**

*Как проявляют себя дети?* Дети также могут более внимательно следить за вашими проявлениями, эмоциональными и поведенческими реакциями на события и, конечно, брать с вас пример. Если дети видят вашу тревогу, ваши страхи и переживания, они не захотят дополнительно нагружать вас своей обеспокоенностью, рассказывать вам о своих переживаниях, но возьмут с вас пример того, как справляться с ситуацией.

*Что могут сделать родители?* Предоставьте своему ребенку возможность поговорить о его и о ваших чувствах. Расскажите ему, что вы думаете и что переживаете, будьте максимально спокойны. Старайтесь вести здоровый образ жизни, не жаловаться при детях на соматические проявления, чтоб не усиливать беспокойство ребенка.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (10/11—15-17 лет).**

Подростковым возрастом принято называть период от 10—11 до 15—17 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. У детей в подростковом возрасте интеллект способен перерабатывать уже имеющийся опыт. Однако мозг не позволяет еще пользоваться полученными знаниями.

Подростки не могут контролировать свои эмоции, а порой ведут себя специально плохо, чтобы поймать эйфорию от эмоций. Взрослые нередко отмечают, что поступки детей в подростковом возрасте часто лишены логики. Это означает, что повзрослевшее чадо не может еще соотносить действия и необходимые ресурсы для достижения целей. Психология детей подросткового возраста считается противоречивой, характеризующийся бунтарством. Этого можно избежать, если родители и их отпрыск могут спокойно договариваться, искать компромиссы. Очень важно установить с юным бунтарем доверительные отношения. Не менее важным моментом является уважение к ребенку, уметь вовремя пойти на уступки. Однако твердо отстаивать свои границы.

Подростки обычно довольно остро переносят какие-либо кризисные ситуации. Они уже понимают, что происходит, но еще не имеют достаточно жизненного опыта, чтобы эффективно бороться со своими эмоциями. Их реакция за-

частую непредсказуема. Это могут быть ссоры, нежелание учиться, уходы из дома. В редких случаях попытки суицида.

➤ **Дистанцирование и эмоциональная отстраненность**

*Как проявляют себя дети?* Самая большая проблема — это замкнутость детей и уход в себя. Они вообще не говорят о войне и о жизни до войны. У них есть только сейчас. Но в том-то и дело, что сейчас очень важно проживать травмирующие события и потери, чтобы продолжить жить дальше. Увы, дети не проживают этого. Тело заморозилось на стадии шока и все.

*Что могут сделать родители?* Если подросток начинает закрываться, недоговаривать, уходить от разговоров, создайте безопасную обстановку, чтобы поговорить с подростком о травмирующих событиях и его чувствах. Ему можно сказать: «Ты сейчас не готов говорить, но ты можешь в любой момент подойти, и мы все обсудим, найдем ответы на все вопросы». Но если после такой фразы подросток к вам приходит, — а они очень редко выходят в этот период на разговор, — вы должны все бросить и пообщаться с ним, чтобы он почувствовал свою нужность. Для большинства подростков общение с друзьями очень важно. Так что следует всячески способствовать этому и использовать любой шанс на общение ребенка с друзьями. Оптимально, чтобы это было онлайн-общение, но,



если нет такой возможности, онлайн-общение тоже будет полезным, не стоит ему препятствовать.

➤ **Изменение восприятия себя**

*Как проявляют себя дети?* Подростковый возраст — это самый сложный этап в эволюционировании человека в его росте и развитии. В свою очередь, подростковый кризис в жизни человека тоже один из самых сложных. Подросток ищет себя, задает себе вопросы: кто я сам для себя, кто я для друзей и родителей? После перенесенных травмирующих событий, подростки чувствуют себя крайне ранимыми, будто на них стоит ненормальное клеймо. Они испытывают сложно с самоидентификацией, с представлением о себе, своем месте в жизни, что ему делать и к чему стремиться.

*Что могут сделать родители?* Помогите подростку понять, что такие чувства – нормальны. Способствуйте поддержанию подростком связи с родными и сверстниками, чтобы он (-а) ощущал (-а) поддержку после того, как произошло несчастье. Расскажите подростку о своих чувствах, о том, и вы ощущаете страх и беспомощность, что большинство людей именно так себя и чувствуют. Помогите ему восстановить связи со своими друзьями. Хвалите вашего ребенка, сейчас ему жизненно важно, чтобы вы заметили и отметили любое достижение, даже самое маленькое. Так вы вселяете ребенку веру в свои силы и демонстрируете свою поддержку.

Не бойтесь вместе мечтать и планировать, что делать после пережитых травмирующих событий. Такие размышления и разговоры вдохновляют и стабилизируют, а также придают уверенность в будущем.

➤ **Изменения в межличностных отношениях**

*Как проявляют себя дети?* Подросток может отстраниться от родителей, семьи и даже сверстников. Он(-а) может остро реагировать на поведение родителей в критической ситуации.

*Что могут сделать родители?* Объясните подростку, что плохие события оказывают нагрузку на родственные и дружеские связи и что это нормально. Подчеркните, что поддержка со стороны семьи и друзей необходима в период после плохих событий. Относитесь с пониманием к тому, что члены семьи по-разному реагируют на плохие события и по-разному себя ведут в таких ситуациях. Посвящайте больше времени обсуждению в семейном кругу того, как обстоят дела. Подчеркивайте ценность общения и того, что вы есть друг у друга. Открыто выражайте свои чувства (извиняйтесь за свою раздражительность, гнев) и внимательно отнеситесь к переживаниям подростка («Я ценю, что ты открыто сказал о своей злости; спасибо, что сохранял спокойствие»). Тактильный контакт очень важен в условиях неопределенности и стресса, так что чаще обнимайте своего ребенка и говорите ему, что все будет хорошо.

### ➤ **Рискованное поведение**

*Как проявляют себя дети?* Многие подростки — и некоторые взрослые — после плохих событий не могут себя контролировать и ощущают злость. Им кажется, что алкоголь и наркотики смогут им как-то помочь.

*Что могут сделать родители?* Помогите подростку понять, что такое поведение — это опасный способ выражения сильных чувств (например, гнева), поскольку оно может иметь плохие последствия. Расскажите ребенку, что чувствовать себя так — это нормально, но вести себя таким образом — плохая идея. Ограничьте доступ к алкоголю и наркотикам. Попросите подростка сообщать вам, куда он/она идет и что собирается делать. Такой дополнительный контроль в период после плохих событий должен носить временный характер.

### ➤ **Страх и тревожность**

*Как проявляют себя дети?* Подростки могут сильно переживать за то, что события могут повториться. Им также сложно вынести груз воспоминаний о произошедшем. Многие, считая себя уже взрослыми, переживают беспокойство за других членов семьи.

*Что могут сделать родители?* Проследите за источниками, из которых подросток черпает информацию о происходящем. Старайтесь обсуждать с ребенком то, что он слышит, научите его (ее) критически относиться к отбору

источников информации. Объясните ему (ей), что новости о плохих событиях в СМИ могут вызвать боязнь того, что они снова повторятся. Помогите подростку разобраться, что вызывает в нем (ней) воспоминания о травмирующих событиях (например, люди, места, звуки, запахи, ощущения, время суток). Объясните ему/ей разницу между самими страшными событиями и воспоминаниями, которые возникают после. Поддерживайте подростков в их желании помогать другим. При этом они не должны чувствовать, что на них лежит такая же ответственность, как и на взрослых. Помогите подростку находить занятия, которые будут для него/нее целесообразны и важны (например, сходить за покупками).

**Заполните данную таблицу:**



№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
1		
2		
3		
4		
5		



### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Арсентьева С. Записки Самостоятельного ребенка, или Как пережить кризис трех лет. Издательство: Феникс, 2016, 95 с.

2. Василькина Ю. Что делать, если у ребенка кризис 3 лет. Издательство: ЛитРес, 2018, 80 с. <https://www.litres.ru/uliya-vasilkina/chto-delat-esli-u-rebenka-krizis-3-let/>

3. Возрастные кризисы у детей. [https://lahtajunior.ru/blog/age\\_crises\\_in\\_children](https://lahtajunior.ru/blog/age_crises_in_children)

4. Как говорить со своими детьми о конфликтах и войнах. <https://www.unicef.org/eca/ru/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%BE-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%BC%D0%B8-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8-%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85-%D0%B8-%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%85>

5. Развития семейных конфликтов и их предупреждения и разрешения. <https://seldonsk.ru/2019/01/3139/>

# 4 ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## **Ключевые цели:**

Изучив данный модуль, родители будут способны:

- ❖ анализировать основные антистрессовые мероприятия;
- ❖ оценивать положительные последствия применения техник арт-терапии для снятия тревожности;
- ❖ использовать практики арт-терапии для работы с детьми;
- ❖ обеспечить адекватное воспитание и обучение детей в новых стрессовых условиях.

## **Содержание:**

- *Антистрессовые мероприятия*
- *Техники арт-терапии для снятия тревожности*
- *Практики арт-терапии для работы с детьми*



*Стрессовые условия, антистрессовые мероприятия, техники арт-терапии, работа с детьми, воспитание и обучение детей и т.д.*

### **АНТИСТРЕССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Проводите антистрессовые мероприятия, воздействующие на телесном уровне:

- **Массажи, простукивания, «мнуши»** (промять тело или легонько прохлопать от головы до ног).
- **Массируйте ступни небольшим мячиком.** Это помогает улучшить кровообращение и воздействует на определенные точки на ступнях, помогая снять стресс и убрать напряжение мышц ног. Ребенку может показывать мяч по всей поверхности ступни, наступая на него с разной силой.
- **Катайте теннисный мяч по спине.** Такая процедура действует в качестве легкого успокаивающего массажа. Делайте её, когда ребенку необходимы успокаивающие прикосновения. Массируйте плечи, шею и нижнюю часть спины — эти участки наиболее напряжены в момент стресса.

- **Примите горячую ванну.** После трудного рабочего дня нет ничего приятнее, чем полежать в горячей ванне в полной тишине и с приглушенным светом. Ребенку данная процедура также поможет успокоиться, расслабиться и отвлечься от всех занятий. Позвольте ему взять с собой в ванную любимую игрушку и отдохнуть столько, сколько ему потребуется.
- **Примите холодный душ.** Хотя этот способ полностью противоположен предыдущему, он также укрепляет организм. Холодный или даже прохладный душ помогает снять мышечное напряжение, улучшает приток крови к сердцу, заметно повышает настроение. Исследование, в котором приняли участие люди, практикующие закаливание, показало, что регулярное купание в холодной воде снижает напряжение, усталость, депрессию и негативные эмоции. Для совсем маленьких детей купание в холодной воде нежелательно. Лучше постепенно снижать температуру воды или попробовать контрастный душ.
- **Ванны с аромамаслами** с ароматом лаванды, хвойных, апельсина. Ванны с солью с магнием — это поддержка нервной системы, помогает снизить психическое напряжение.
- **Осязательные игры.** Например, ребенок в мешочке угадывает предметы на ощупь. Родитель рисует на спине / ступнях / ладонях у ребенка буквы / цифры / кар-



тинки, а он угадывает их. Такие игры помогают детям сконцентрироваться на телесных ощущениях и лучше ощутить себя через тело и все его функции (зрение, осязание, обоняние, слух, вкус).

- **Используйте способы «заземления»** — концентрируйтесь на ощущении опоры. Нужно твердо поставить стопы на пол. Следить, чтобы ноги не перекрещивались, не вставали на цыпочки. Можно опереться на спинку стула, сконцентрировавшись на том, как стул поддерживает спину и бедра.
- **Ощутите себя «в теле».** От стресса и тревоги мы теряем контакт с телом, хуже его ощущаем, улетаем в голову. Чтобы успокоиться, нужно «вернуться в тело». Например, обнять себя за плечи, промять или прохлопать / простучать мягкими расслабленными ладонками лицо и тело: руки, ноги, спину, бедра, шею.
- **Не задерживайте дыхание, не замирайте.** Можно сделать от 5 до 20 (и более при сильной тревоге) медленных, плавных и достаточно глубоких вдохов и выдохов животом. Это включает парасимпатическую нервную систему. Положить одну или обе руки на живот и наблюдать, как он свободно поднимается и опускается от вдоха и выдоха. Достаточно 1—2 минут, чтобы тревога отступила или снизилась.
- **Дышите животом.** Большинство из нас дышит непра-

вильно, особенно в стрессовых ситуациях. Предложите ребенку представить, что его живот — воздушный шарик. Ребенок должен дышать глубоко, чтобы наполнить шарик воздухом. Повторите это простое упражнение пять раз, и вы увидите, что ребенок станет намного спокойнее.

- **Подуйте на вертушку.** Как и в случае со свечей, данное упражнение тренирует дыхание ребенка, однако здесь акцент делается на контролируемый выдох, а не на глубокий вдох. Ребенок должен заставить вертушку крутиться медленно, потом быстро, потом опять медленно. Так он научится регулировать своё дыхание.
- **Пуускайте мыльные пузыри.** Дуть на вертушку или пускать мыльные пузыри — такие занятия помогут ребенку контролировать дыхание а, заодно, нормализовать состояние психики. Кроме того, ребенку наверняка понравится бегать за лопающимися пузырями.
- **Задувайте свечи.** Зажгите свечу и предложите задуть её ребенку. Затем зажгите её снова, но при этом немного отодвиньте от ребенка. С каждым разом ребенку нужно будет дышать глубже и глубже, чтобы задуть свечу. Так в игровой форме вы можете научить ребенка глубокому дыханию.
- **Больше двигайтесь.** Можно прыгать и танцевать под музыку, кувыркаться или разминаться на спортивном

коврике. Стресс накапливается в теле, активность помогает избавиться от него или существенно снизить. А музыка придает активности ритм, системность и защищает ребенка от гиперактивности.

- **Сделайте пробежку.** Бег снижает стресс эффективнее, чем визит к психологу. Десятиминутная легкая пробежка не только повысит настроение ребенку, но и позволит справляться со стрессом на протяжении нескольких часов.
- **Переверните ребенка вниз головой.** Много столетий назад йоги обнаружили, что положение тела, в котором голова находится ниже уровня сердца, успокаивающе действует на организм. Для расслабления ребенку нужно наклониться, дотягиваясь ладонями до пальцев ног, или постоять на голове. Перевернутое положение тела укрепляет вегетативную нервную систему, отвечающую за стрессовые реакции организма.
- **Примите «позу собаки мордой вниз».** Поза, известная в йоге как «Собака мордой вниз», как и перевернутое положение тела, восстанавливает вегетативную нервную систему. Также она растягивает мышцы рук, ног и туловища, что приводит к сжиганию уровня глюкозы, выработанной в результате реакций организма на стресс.
- **Попрыгайте через скакалку.** Установите таймер на

две минуты, включите музыку и позвольте ребенку прыгать через скакалку в ритме музыки. Если ребенку трудно прыгать через скакалку, он может просто подпрыгивать на месте.

- **Попрыгайте в высоту.** Устройте с ребенком соревнование, кто прыгнет выше, дальше или быстрее. Это еще один простой, но действенный способ выпустить пар с помощью физической активности.
- **Гуляйте на природе.** Согласно исследованиям, 50-минутные прогулки на природе улучшают мыслительные процессы и снижают уровень стресса. Если у вас нет столько свободного времени, то даже 15-минутная прогулка на свежем воздухе поможет ребенку справиться со стрессом.
- **Покатайтесь на качели.** Катание на качели не только укрепляет мышцы ног и туловища, но также снижает уровень стресса (такой эффект имеют движения раскачивания). Покатайте ребенка на качели или он может покататься самостоятельно, чтобы успокоить эмоции.
- **Толкайте стену.** Это хороший способ избавиться от гормонов стресса, не выходя из комнаты. Ребенок должен в течение 10-ти секунд толкать стену. Повторите упражнение три раза. Чередование мышечных усилий и расслабления приводит к выработке «гормонов счастья».

- **Мните тонкую бумагу.** Мять бумагу — одно из любимых занятий маленьких детей. Их успокаивает не только шелест бумаги, но и её текстура. Сенсорные импульсы активизируют определенные участки мозга, снижающие уровень стресса.
- **Лопайте пузырьки на упаковке.** Купите немного такого материала и порежьте на небольшие куски, чтобы успокаивать ребенка в моменты стресса.
- **Покатайтесь на велосипеде.** Катание на велосипеде понемногу теряет популярность у детей. Но велосипедные прогулки не только благоприятны для суставов — они развивают равновесие и физическую выносливость. Можно организовать велосипедные прогулки всей семьей.
- **Устройте танцевальную вечеринку.** Физическая нагрузка в сочетании с удовольствием от музыки принесет ребенку пользу. Ему понравится такая активность в сочетании с развлечением. Если ребенок в плохом настроении, сделайте музыку громче и устройте танцевальную вечеринку в комнате. Настроение ребенка мгновенно поднимется.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЕ СТИМУЛЫ И ФАНТАЗИЮ

Когда мы тревожимся, воображение рисует «страшные картинки», только усиливающие тревогу. Важно «переключить канал»: представить другое или хотя бы визуально сконцентрироваться на другом:

- **Бросайте взгляд на предметы** и просто называйте про себя, что видите, например, «фонарь, вывеска, скамейка...». Продолжайте 1—2 минуты.
- **Отыщите в том, что вас окружает**, по 3 предмета на каждый цвет радуги: красные, оранжевые, желтые и так далее. Так вы переключите мозг с мыслей, которые только эскалируют тревогу, на конкретную простую задачу и одновременно задействуете взгляд, который и дает связь с реальностью, возможность не падать в омут тревоги.
- **Наблюдайте за аквариумными рыбками.** Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему в больницах часто ставят аквариумы? Согласно исследованиям, наблюдение за аквариумными рыбками снижает артериальное давление и частоту пульса. Более того, чем больше аквариум, тем эффективнее его действие. Когда вам потребуется успокоить ребенка, сводите его к местному пруду или аквариуму для небольшого сеанса «рыбной терапии».

- **Попробуйте визуализацию.** Исследования показывают, что визуализация снижает уровень стресса. Предложите ребенку закрыть глаза и представить себе тихое, спокойное место. Затем помогите ему представить эту картину в деталях. Спросите, как выглядит это место, какие там запахи, что ощущает ребенок, находясь там.
- **Изготовьте доску визуализации.** Пусть ребенок вырежет из журналов фразы и картинки, иллюстрирующие его интересы и мечты. Наклейте их на специальную доску на стене. Такое занятие поможет ребенку не только разобраться в том, чего он хочет от жизни, но и позволит отвлекаться от источника стресса в трудные моменты, фокусируя свое внимание на том, что ему действительно интересно.
- **Представьте себя через несколько лет.** Это отличный способ мотивировать ребенка поставить цели на будущее и стремиться к ним. Пусть он запишет, каким хочет видеть себя через неделю, месяц, год или более продолжительный срок.

**Творчество** — это замечательный ресурс для снятия тревоги. Это и возможность отвлечься, и развитие креативности, а значит, и расширение взгляда на решение проблем. Это контакт с собой, самовыражение, выход своим мыслям, чувствам, желаниям. Поэтому творчество для ребёнка становится точкой опоры в нынешней ситуации неопределённости и быстрых перемен. И заниматься им нужно каждый день.

### **ПРИМЕРЫ ТЕХНИК АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

#### **➤ Для детей 2—4 лет**

**Упражнение «Ладони».** Для этого упражнения вам потребуется лист бумаги, пальчиковые краски и цветные карандаши. Попросите малыша сделать на бумаге отпечаток ладони. Если пальчиковых красок нет, то ручку ребенка можно просто обвести по контуру, а потом предложить раскрасить ярким цветом.

Полюбуйтесь вместе с малышом на отпечаток. Спросите, на что он похож? Во что ребенок хотел бы превратить свою ладонь? Можно, например, на каждом пальчике нарисовать цветочек, превратив ладонь в букет, или на большом пальце изобразить голову петушка, тогда остальные станут перьями крыла.



Старайтесь, чтобы ребенок рисовал и рассказывал самостоятельно, лишь изредка помогая ему, подсказывая, но не подавляя инициативу. Сочините вместе с ним историю про того персонажа, что получился. Можно нарисовать и других птичек или рыбок, чтобы получилась целая картина. Если занимается несколько детишек, то хорошо будет сделать и коллективную работу.

➤ **Для детей 4—6 лет**

**Упражнение «Маленький сказочник».** Сказка — это та область, в которой малыш может представить свой страх и избавиться от него, найдя выход из сложной ситуации. Конечно, на первых порах ребенку потребуется помощь взрослых. Одним из распространенных детских страхов является боязнь потеряться, заблудиться, остаться одному. Поэтому в придуманных ими сказках часто герой (мальчик, котенок, щенок и т. д.) оказывается в этой выдуманной ситуации.

Помогая малышу придумывать сюжет и приключения героев, направляйте мысль ребенка к решению проблемы. Ведь сказка должна иметь хороший конец, герой должен найти свой дом, родителей, друзей, и в итоге все должны быть счастливы.

На первых порах сочинение сказок с детьми имеет форму направляющих вопросов педагога и ответов ребенка. Например: *О ком у нас будет сказка? Может, о котенке? Или о щенке? Или о мальчике? Как его зовут? Где он живет? Что с*

ним случилось? А дальше что произошло? Кто ему помог?

Обратите внимание, что в сказке должен быть конфликт или приключение, когда герой попадает в сложную ситуацию, а ребенку необходимо придумать выход из этой ситуации.

Сначала могут возникнуть сложности, ведь придумывать сказки – непростое дело. Но потом дети увлекаются и обязательно порадуют вас чудесами своей фантазии. Главное — проявить терпение и готовность помочь.

Нарисованная иллюстрация к придуманной самостоятельно сказке — очень позитивный момент. Визуализация персонажей помогает проявлению детского воображения. Поэтому будет лучше, если ребята станут не только придумывать героев и приключения, но и рисовать их. А с каким восторгом они встречают «настоящие» книжки со своими рассказами и иллюстрациями!

➤ **Для детей 7—10 лет**

**Упражнение «Город будущего».** Предложите детям нарисовать (слепить из пластилина, склеить из цветной бумаги) фантастический город будущего. Большинство детей (так же, как и взрослых) испытывают затруднения, если необходимо что-то придумать самостоятельно. Поэтому сначала стоит с ребятами обсудить, что бы они хотели увидеть в этом городе будущего. Обсуждение сыграет и психотерапевтическую роль, заставив освободиться от робости и не-

решительности, подтолкнув фантазию. Проговаривая, дети лучше представляют и визуальную картину, понимают, что и как хотели бы нарисовать.

Рисую, дети не только демонстрируют свои творческие способности, но и осмысливают свои мечты, ожидания, жизненные идеалы. После того как рисунок закончен, нужно обсудить его, похвалив каждого участника занятий, отметив что-то оригинальное, интересное, необычное в рисунке. Обязательно расспросите, для чего были изображены те или иные детали, почему выбраны эти цвета, кто живет в этом городе и т. д.

#### ➤ Для детей 11—15 лет

**Упражнение «Игра в каракули».** Эта техника придумана английским детским психиатром Д. Винникоттом. Она позволяет не только выявить внутренние проблемы и конфликты человека любого возраста, но и помочь ему их преодолеть. К тому же «Игра в каракули» способна увлечь даже самых скептически настроенных и упрямых подростков.

Для выполнения этого упражнения понадобится только чистый лист бумаги и ручка. Нужно предложить подростку нарисовать любые каракули, зигзаги, короче, как угодно, перепутанный клубок линий. Лучше это делать с закрытыми глазами. Затем попросите ребят открыть глаза и внимательно рассмотреть свои каракули. Спросите: *Какие образы они*

смогли увидеть? Попросите их обвести контуры фигур, возможно, что-то добавить или заштриховать. В случае необходимости помогите детям рассмотреть нечеткие образы и сделать их более завершенными.

*Это лишь примеры упражнений, которые можно проводить с детьми в рамках арт-терапии. Но методика эта не только разнообразная, эффективная, но и удобная. Каждый способен придумать собственные упражнения и внести в занятия что-то свое. Более того, арт-терапия способствует творческому развитию не только детей, но и тех, кто ей занимается — педагогов и родителей.*

*Попробуйте, и вы не пожалеете!*

### **ПРАКТИКИ АРТ-ТЕРАПИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**

#### **Создание масок.**

Это занятие поможет раскрыть истинные эмоции ребенка, выразить то, что не получается словами. Для создания маски потребуется:

- заготовка из папье-маше либо из обычной бумаги;
- краски;
- акриловый лак на водной основе.

Предложите ребенку разрисовать маску, изобразив какую-то эмоцию или отразив на ней свой внутренний мир. Когда рисунок будет закончен, поверхность маски можно

покрыть лаком, чтобы сохранить яркость оттенков. Если маска получилась в агрессивном или мрачном стиле (выражение страха, тревоги, печали), то после занятия ее можно символично сжечь или разрезать и выбросить.

### **Лепка и моделирование.**

Работа с мягкой массой для лепки не только развивает мелкую моторику, но и позволяет проявить фантазию и повысить концентрацию внимания.

Для занятия будут нужны:

- гипсовая масса для создания скульптур;
- в качестве замены — пластилин.

Попросите ребенка создать скульптурную композицию под названием «Моя семья». Расположение и детализация фигурок укажет на отношение ребенка к каждому из членов семьи.

- *Во время лепки участки мозга, отвечающие за стрессовые реакции, становятся неактивными, поскольку импульсы активизируют другие участки мозга. Можно купить пластилин в магазине или сделать его своими руками.*
- *Подобный эффект наблюдается и при работе с глиной. Позвольте ребенку вылепить что-нибудь из глины или сделать чашку с помощью гончарного круга. Это также прекрасная возможность для ребенка научиться чему-то интересному и сформировать новый практический навык.*

### **Занятие с открытками.**

Помогает выразить скрытые эмоции, развить фантазию, справиться с мыслями и подготовиться к важному разговору/событию. Подходит как для индивидуальных, так и для групповых сеансов арт-терапии.

Вам потребуется:

- шаблон открытки (с одной стороны пустой лист, с другой — линии для написания текста);
- карандаши, фломастеры, краски.

Попросите ребенка подумать о человеке, который его злит или расстраивает. На пустой стороне открытки нужно будет нарисовать свои чувства. На обороте — написать слова, которые сложно высказать.

### **Песочные фантазии.**

Игры с песком помогают проанализировать состояние ребенка, уровень его психического развития, а также определить источник стресса.

Для упражнения понадобится:

- разноцветный или обычный песок;
- ёмкость для игры — большая, но с невысокими бортиками;
- формочки, лопатки, ведерки.

Объявите тему игры или задание — например, изобразить свое настроение. Наблюдайте за действиями ребенка. Не направляйте его, а лишь анализируйте то, что он говорит, задавайте ненавязчивые вопросы.

### **Украсьте стену.**

Речь не идет о красках и декорациях, можно просто повесить на стену плакат или картинку из журнала. Это поможет ребенку проявить свои творческие способности. В таком деле важен сам творческий процесс, а не результат.

### **Слушайте музыку.**

Музыка улучшает настроение, способствует здоровому сну, снижает уровень стресса и беспокойства. Слушайте музыку различных стилей, установите оптимальный уровень громкости в доме, машине и спальне ребенка.

### **Спойте что-нибудь.**

Все знают о том, что любимые песни поднимают настроение. Кроме этого, громкое пение (даже если вы при этом немного фальшивите) способствует выработке «гормонов счастья» — эндорфинов.

### **Рисуйте.**

Рисование не только помогает отвлечься от источника стресса, но и развивает стрессоустойчивость. Если вас пугает даже мысль о том, что ребенок будет рисовать красками, позвольте ребенку порисовать, например, кремом для бритья на шторке в душе. Шторку будет легко вымыть, а ребенок не измажет всё вокруг.

**Раскрашивайте книги-раскраски.** Раскраски — отличный способ занять и успокоить ребенка, развить у него мелкую моторику и концентрацию внимания. Купите ребенку

карандаши и фломастеры и раскрашивайте страницы книг-раскрасок вместе с ним.

**Сплетите браслет.**

Работа руками вызывает состояние полной поглощенности занятием. Подобный эффект имеют такие занятия, как вязание, вышивка или любое другое дело, помогающие малышу забыть о внешних обстоятельствах.

**И еще:**

**Пейте воду.** Обезвоживание приводит к снижению умственной продуктивности. Дайте ребенку выпить стакан холодной воды и немного посидеть. Выпейте стакан воды сами, и вы заметите, как данная процедура успокаивает нервную систему.

**Пейте теплые напитки.** Теплые напитки в прохладный день дают телу ощущение тепла. Это похоже на объятия изнутри. Чашка горячего шоколада или теплого молока помогут малышу быстро прийти в состояние гармонии.

**Сосчитайте до пяти.** Когда ребенку кажется, что он не может контролировать эмоции, предложите ему закрыть глаза и сосчитать до пяти. Эта своеобразная пятисекундная медитация позволит мозгу «перезагрузиться» и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Также это приучит ребенка хорошо подумать перед совершением какого-либо действия в стрессовой ситуации.



**Посчитайте от 100 до 1.** Счет в обратном порядке не только позволяет ребенку отвлечься от того, что его беспокоит. Он также развивает концентрацию внимания и полезен дошкольникам в качестве подготовки к школе.

**Повторяйте мантры.** Придумайте мантру, которую ребенок сможет использовать для успокоения. Хорошо подойдут фразы: «Я спокоен» или «Я уверен в себе».

**Выговоритесь.** Дети, способные свободно говорить о своих чувствах и о том, что их беспокоит, рано учатся разбираться в происходящих ситуациях и собственном отношении к ним. Родителям не следует сразу же советовать ребенку, как решить проблему. Сначала выслушайте ребенка и задайте ему наводящие вопросы, помогающие прояснить ситуацию.

**Покричите.** Иногда плохое настроение ребенка связано с тем, что его переполняет слишком много эмоций. Пусть ребенок примет свободную позу и представит, как эмоции проходят сквозь его тело от пальцев ног до рта. Для их освобождения ребенку нужно громко закричать.

**Пишите.** У старших детей ведение дневника или просто описание своих чувств на бумаге благоприятно сказывается на настроении, особенно если они уверены, что эти записи никто не читает. Дайте ребенку тетрадь, и пусть он опишет свои чувства. Убедите ребенка в том, что его записи никто не будет читать, пока он сам об этом не попросит. Постоян-

ное ведение дневника положительным образом сказывается на памяти, концентрации внимания и мышлении ребенка.

**Напишите письмо самому себе.** Мы никогда не будем так же критичны к своему другу, как к самим себе. То же самое происходит и у детей. Научите их быть добрее к себе, а в трудных ситуациях спрашивайте, что бы они сказали в такой ситуации своему лучшему другу.

**Поменяйте обстановку.** Когда мы испытываем сильные негативные эмоции, иногда нужно просто выйти из дома. Смена обстановки поможет малышу быстро успокоиться. Если вы находитесь дома – выйдите на прогулку. На улице найдите спокойное место, где можно присесть. Смените обстановку и это поможет ребенку быстро восстановить самообладание.

**Запланируйте веселое занятие.** Когда вы чем-то обеспокоены, кажется, что на вас давят стены и мир вот-вот рухнет. Некоторым детям необходимо помочь посмотреть в будущее, чтобы отвлечь от внутреннего диалога. Запланируйте какое-нибудь веселое занятие для всей семьи, позвольте ребенку поучаствовать в его обсуждении. Любая тема, связанная с будущим, будет ему полезна.

**Испеките хлеб.** Все бабушки в мире знают, что процесс выпекания хлеба помогает избавиться от стресса. В Интернете вы можете найти много простых рецептов приготовления хлеба. Ребенок может самостоятельно смешать

ингредиенты и замесить тесто. Ему обязательно понравится результат вашей совместной работы.

### **Обнимите ребенка или позвольте ему обнять вас!**

Объятия способствуют выработке окситоцина — гормона, обеспечивающего работу иммунной систем организма. 20-секундные объятия снижают давление, улучшают самочувствие и снижают стрессовые реакции организма.

Объятия принесут пользу и вам, и вашему ребенку!

### **ЗАПОЛНИТЕ ДАННУЮ ТАБЛИЦУ:**



№	Что я узнал(а)	Что я не понимаю
1		
2		
3		
4		
5		



**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие = Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. [Электронный ресурс]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020, 132 с.

2. Голубева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: цели, особенности применения, техники, приемы. <https://psychologist.tips/3397-art-terapiya-v-rabote-s-detmi-tseli-osobennosti-primeneniya-tehniki-priemy.html>

3. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Москва: Издательство «Перо», 2014, 173 с.

4. B. Gerrard, E. Girault, V. Appleton, S. Giraudo, S. L. Shaffer, (eds.) Шок от бедствия. Как справляться с эмоциональным стрессом, связанным с крупными бедствиями. [ebook], 2020, 49 с.

# КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Если кто-то из вас или твоих близки друзей подвергся любой форме насилия (сексуального, физического, психологического) и / или испытывает страх перед возможными действиями

**это НЕ ТВОЯ ВИНА!**

**ТЫ НЕ ОДИНОК/ОДИНОКА!**

**Обратись за помощью и защитой!**

№	Название / услуги	Контакты
1	Бесплатная телефонная служба помощи детям (предлагает консультации, является бесплатной и конфиденциальной, работает круглосуточно и без выходных)	116 111
2	Единая национальная система экстренного вызова (полиция, скорая помощь, пожарные)	112
3	Горячая линия для женщин и девочек (психологическая, юридическая помощь/перенаправление)	0 8008 8008 звонки с территории Республики Молдова

№	Название / услуги	Контакты
4	«Неовита» — Национальный ресурсный центр (Кишинэу) – комплексная медицинская, социальная и психологическая помощь подросткам и молодежи	+373 022-46-37-28 <a href="https://neovita.md/ru/contacteaza-ne/">https://neovita.md/ru/contacteaza-ne/</a>
5	Колл-центр Министерства Иностранных дел и Европейской интеграции	звонки из Молдовы 0 80 090 990
6	Офис народного адвоката (юридическая помощь)	+373 600 02 657
7	Центр борьбы с торговлей людьми / из Молдовы. Телефон 24/24	0 22 25 49 98
8	Горячая линия по безопасной миграции и борьбе с торговлей людьми	звонки из Молдовы 0 800 777 77 звонки из-за границы +373 22 23 33 09
9	Национальный центр по предотвращению жестокого обращения с детьми (CNPAC)	(+373) 78 000 480 <a href="mailto:ajutauncopil@cnpac.md">ajutauncopil@cnpac.md</a>
10	О. О. Женский Юридический Центр, Кишинев	022811999 / 068855050  080080000 звонок бесплатный
11	О. О. «La Strada», Кишинев (Временное размещение, социальная, психологическая и юридическая помощь)	+ 373 22 23 49 06
12	О. О. Promo-LEX, Кишинев (юридическая помощь)	022 450 024
13	Ассоциация против домашнего насилия “Casa Mărioarei”, Кишинев	+373 22 725 861
14	О. О. Центр реабилитации жертв пыток «Память	+373 22 27 32 22; + 373 22 27 06 19

№	Название / услуги	Контакты
15	Центр поддержки и защиты жертв, Кишинэу	022 92 71 94 / 022 92 71 74
16	Государственное учреждение Материнский центр «Pro-Femina», Хынчешты (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 794 88 130
17	Государственное учреждение Материнский центр „Pro Familia”, Кэушень (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	0243 268 35; +373 6855245
18	Государственное учреждение Материнский центр Кахул (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 299 440 80
19	Центр социальной помощи женщинам и семье «Стимул», Окница (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 601 654 16, +373 695 384 96
20	Институт семейных и социальных инициатив, Кишинев (психологическая помощь)	+373 682 71 444
21	Государственное учреждение Семейный кризисный центр «СОТИС», г. Бельцы (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 231 92 541
22	Общественное Объединение «Дачия» Молодежный Центр, Сорока (социальная, психологическая и юридическая помощь)	0230 23 619

№	Название / услуги	Контакты
23	Общественное объединение «Артемиды», г. Дрокия (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 79 000 115
24	Государственное учреждение «Служба помощи жертвам домашнего насилия», г. Дрокия (временное размещение, социальная, психологическая, медицинская и юридическая помощь)	+373 798 249 00
25	Региональное общественное объединение многодетных матерей и женщин-предпринимателей Гагаузии «Веста» – НПО «Веста», Комрат (телефонные консультации, психологическая и юридическая помощь жертвам торговли людьми и жертвам насилия в семье)	+373 601 22 508 +373 298 84 063
26	О.О. «Психосоциальный центр», Вулкэнешть (социальная, психологическая и юридическая помощь)	+293 34 094
27	Бюро по миграции и убежищу Республики Молдова	звонки из Молдовы 0800 015 27, звонок в Украине: +373 22 820 007
28	Центр адвокатов по миграции	+373 606 748 48
29	Посольство Украины	+373-22-58-22-84, +373-22-58-21-51 <a href="https://moldova.mfa.gov.ua/">https://moldova.mfa.gov.ua/</a>
30	Бесплатная информационная линия по проблеме насилия в семье	0 800 44 000 бесплатно на территории Приднестровья



№	Название / услуги	Контакты
31	<p>Центр развития и поддержки гражданских инициатив «РЕЗОНАНС» представляет собой некоммерческую организацию, работающую в Приднестровье с декабря 2005 года, г. Тирасполь</p>	<p>+373 533 44 411 +373 533 44 415 +373 693 00 076 + 373 777 11 320</p>
32	<p>Некоммерческое Партнерство Центр социальных и правовых инноваций «Женские инициативы», г. Тирасполь</p>	<p>+373 533 52764 +373 778 52764</p>
33	<p>Организация «Взаимодействие» — некоммерческий холдинг, объединяющий различные программы, людей и ресурсы, г. Тирасполь</p> <p>Желаете направить сообщение по безопасному каналу — воспользуйтесь специальными телефонами:</p> <p>Ежедневно с 9.00 до 21.00. Анонимно. Бесплатно на территории Приднестровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>по вопросам защиты жертв торговли людьми, вызволения из рабства, помощь мигрантам и беженцам</li> <li>по вопросам защиты жертв насилия в семье</li> </ul>	<p>+ 373 533 899 77</p> <p>0 800 888 88 звонки из-за рубежа + 373 533 86030</p> <p>0 800 99800 звонки из-за рубежа + 373 533 51158</p>

**Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях**  
**практическое пособие для родителей**

Endorsed for print 12 May, 2023.

Instituția Privată Publicația Periodică “STRA TUM PLUS”

Address: Iorga St., 5, Kishinev, MD-2009, Republic of Moldova

Format 100 <sup>1/16</sup> Font “Arno Pro”. 700 copies. Order no. 307.

Printed by State Owned Publisher “Blitz Poligraf” SRL:

Address: MD-2059, mun. Chișinău, Stauceni,

str. M. Frunze nr. 1 K, bl. 4 ap.22

Republic of Moldova