

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ— ВСЁ ПЕРЕЖИВЁМ!

Скорая психологическая помощь в 12 советах



Начните с самого любимого



Тревога родителей передается детям. Поэтому начать следует с улучшения собственного психического состояния. Улучайте моменты, чтобы расслабиться. Хорошо помогают простые вещи: посидеть в одиночестве, посмотреть на деревья, послушать музыку.



Ищите жилетку

Страх, тревога или депрессия — нормальная реакция на ненормальные события. Нужно принять это и без стеснения обращаться за психологической помощью.



ИДИТЕ НА СБЛИЖЕНИЕ



Объединяйтесь в небольшие группы поддержки. Не нужно быть психологом-профессионалом, чтобы помочь тем, кто переживает кризис — достаточно обладать чутким сердцем. Собирайтесь вместе, готовьте что-то вкусное, общайтесь и гуляйте.

НАСТРОЙТЕСЬ НА ХОРОШЕЕ

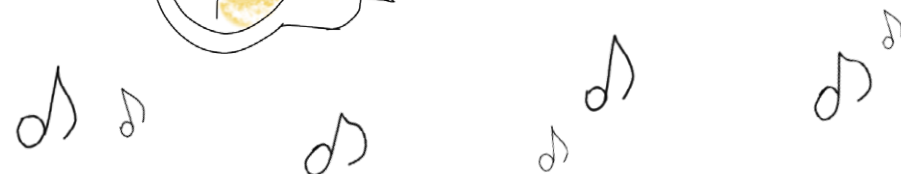
Приучите себя узнавать по три хороших новости каждый день. Ведь от плохих новостей опускаются руки. Чтобы не сдаваться, нужно уметь замечать светлые стороны жизни.



ПОЛОЖИТЕСЬ НА ДЕЛА



Занятость повседневными делами или работой помогает уменьшить тревогу и адаптироваться к новым условиям жизни. Составьте график дел на день, неделю, месяц, и старайтесь его придерживаться.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ПРИТЯЖЕНИЯ

Чаще обнимайтесь друг с другом. Когда мы испытываем стресс, телесный контакт с любимыми помогает сохранить связь со своим телом и не потерять почву под ногами.





ВЫПУСКАЙТЕ ПАР

Если нету сил терпеть, разряжайте эмоциональное напряжение в играх с выбросом эмоций. Сильно хлопайте в ладоши, кричите в подушку, колотите диван, рвите бумагу на мелкие кусочки, спонтанно танцуйте под музыку. Не стесняйтесь делать это вместе с ребенком.

БУДЬТЕ ВЗРОСЛЕЕ

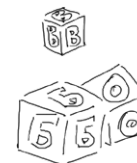
Принимайте любые эмоции вашего ребенка. Ему можно плакать, расстраиваться, тосковать, злиться. Главное, чтобы рядом были взрослые, которые все это поймут и скажут: «Да, ты это чувствуешь, это нормально, мы с тобой».



НАХОДИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА



Не молчите, если ребенок задает вопросы о войне или погибших близких. Постарайтесь найти честные слова. Объясните: то, что происходит — ненормально, но так бывает. Дайте ребенку почувствовать, что он в безопасности.

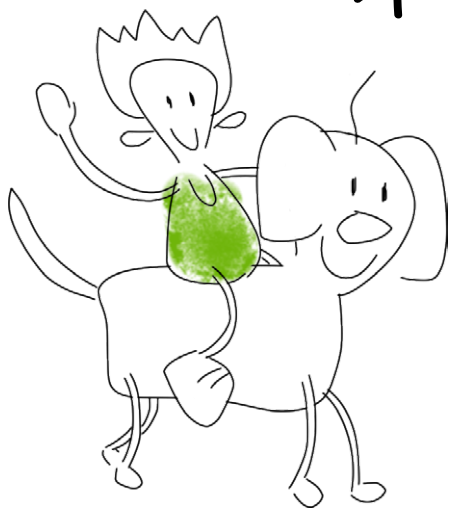


ЗАЙМИТЕСЬ РАДОСТЬЮ

Вопреки обстоятельствам создавайте для детей ощущение нормальной жизни. Старайтесь радовать их как можно чаще. Обустройте место, где они могли бы играть, рисовать и веселиться как прежде.



ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ХВОСТ



По возможности, посещайте занятия со специально обученными животными. Собаки-спасатели приучены для работы с детьми — в них можно быть уверенными на 100%. Канистерапия (так называется этот вид помощи) очень эффективный метод не только психической, но и социальной реабилитации.

ПОДКЛЮЧАЙТЕ К ДОБРУ

Приобщайте подростков к волонтерской работе. Особенно мальчиков. В этом возрасте они стремятся соответствовать мужской роли. Дайте им почувствовать себя не пострадавшими, а помогающими. Таким образом, у них сформируется самоуважение.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Советы подготовлены по материалам статей,
лекций и выступлений Ольги Ладии-Щербаковой
(«Харьковский фонд психологических исследований»),
Людмилы Петрановской, Александра Венгера, Дитти Марчер,
Надежды Сухарь, Игоря Гутника и Алены Лукьянчук.