

«Создание в семье психологического микроклимата для детей»

Как справляться с эмоциями, если муж служит?

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

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

Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе поможет снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?

Маленький ребёнок не способен самостоятельно переживать и справляться со своими сильными эмоциями — например, страхом за папу. И в этом случае мама выступает в роли некоторого контейнера, куда

складывает все негативные эмоции малыша. Она помогает ему пережить эти чувства: называет их, успокаивает ребёнка и рассказывает ему о том, что в жизни бывают разные ситуации, которые могут вызывать страх, грусть, боль, бессилие, обиду.

Часто родители обесценивают эмоции и чувства детей — в течение дня подобных ситуаций возникает крайне много и родителям бывает сложно моментально реагировать на них, особенно если родитель сам находится не в ресурсе.

Но подавленные эмоции и чувства ребёнка в дальнейшем могут привести его к психосоматическим заболеваниям, поэтому важно говорить с малышом о том, что он чувствует, и помогать ему проживать это.

Именно поэтому взрослым крайне важно следить и за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь силы отвечать запросам ребёнка, быть ему опорой и психологически закрывать его проблемы и страхи.

Помните, как в самолёте: сначала кислородную маску нужно надеть на себя, а уже потом на ребенка.

Статья посвящена вопросам организации психологической помощи детям участников и ветеранов специальной военной операции (СВО) в условиях дошкольного учреждения. Описаны эмоциональные и поведенческие особенности таких детей, а также причины их потенциальных психологических трудностей. Рассматривается роль педагога-психолога в оказании поддержки и коррекции эмоциональных состояний детей. В статье также предложены эффективные методы работы с детьми данной категории, направленные на снижение уровня стресса и тревожности, развитие навыков эмоциональной регуляции и создание безопасной атмосферы в детском саду.

Ключевые слова: психологическая помощь, дети участников СВО, дошкольное учреждение, стресс, эмоциональная поддержка, коррекция поведения, педагог-психолог.

«Создание в семье психологического микроклимата для детей»

Участие родителей в военных действиях, таких как специальная военная операция (СВО), оказывает значительное влияние на всю семейную систему, включая детей. Дошкольники, чьи родители являются участниками или ветеранами СВО, сталкиваются с рядом психологических проблем, которые могут проявляться в форме повышенной тревожности, стресса, агрессии или замкнутости. Особое внимание следует уделять поддержке таких детей в условиях дошкольного учреждения, где педагог-психолог играет ключевую роль в обеспечении эмоционального комфорта и преодолении последствий психологических трудностей.

Дети дошкольного возраста особенно уязвимы к изменениям в семейной системе, и отсутствие одного из родителей, связанное с его участием в военных действиях, может стать причиной возникновения психологического стресса. Последствия этого могут проявляться в изменениях поведения, эмоциональной нестабильности и трудностях в общении с окружающими.

1. Основные эмоциональные реакции у детей участников СВО

Наиболее распространенные эмоциональные реакции детей дошкольного возраста на участие родителей в СВО включают:

- Тревожность. Отсутствие одного из родителей и отсутствие ясности относительно его состояния вызывает у детей страх и неуверенность. Дети могут часто спрашивать о родителе, переживать за его здоровье и безопасность.
- Грусть и чувство утраты. Для дошкольников временная разлука с родителем может восприниматься как потеря. Они могут ощущать тоску, эмоциональную пустоту, а также проявлять признаки депрессии.
- Агрессия. Некоторые дети начинают выражать свои чувства через агрессивное поведение, которое может быть направлено на окружающих или на себя.

- Изоляция. В попытке справиться с внутренними переживаниями дети могут замыкаться в себе, избегать общения с другими детьми и взрослыми.

2. Поведенческие особенности детей участников СВО

Дети, находящиеся под влиянием стресса, вызванного ситуацией в семье, могут демонстрировать следующие поведенческие особенности:

- Частые капризы, истерики, повышенная плаксивость;
- Резкие изменения в поведении (например, активный ребенок становится пассивным и наоборот);
- Проблемы с концентрацией внимания, снижение интереса к играм и образовательным занятиям;
- Трудности в установлении контакта со сверстниками.

Эти проявления требуют внимательного наблюдения со стороны педагогов и психологов, а также разработки индивидуальных стратегий помощи.

Педагог-психолог в дошкольном учреждении играет важную роль в поддержке эмоционального благополучия детей участников и ветеранов СВО. Основной задачей специалиста является выявление психологических трудностей у ребенка, оказание ему эмоциональной поддержки и помощь в адаптации к изменившимся условиям.

1. Ранняя диагностика эмоциональных и поведенческих нарушений

Раннее выявление признаков тревожности, стресса или агрессивного поведения у ребенка позволяет своевременно начать коррекционную работу.

Для диагностики педагог-психолог может использовать:

- Наблюдение за поведением ребенка в процессе игр, общения с другими детьми и взрослыми;
- Индивидуальные беседы с ребенком, направленные на выявление его эмоционального состояния;
- Взаимодействие с родителями для получения полной картины об эмоциональном и поведенческом состоянии ребенка дома.

Диагностика помогает определить степень выраженности стресса у ребенка и разработать подходящие методы психологической помощи.

2. Психологическая помощь и коррекция

Педагог-психолог разрабатывает индивидуальные программы помощи детям участников СВО, направленные на преодоление эмоциональных и

поведенческих трудностей. В зависимости от степени выраженности стресса и возраста ребенка, такие программы могут включать:

- Игровую терапию. В процессе игры дети могут выражать свои чувства и переживания, что помогает им лучше осознавать и управлять своими эмоциями. Игровая терапия способствует снижению уровня тревожности и агрессии.
- Арт-терапию. Творческие занятия, такие как рисование, лепка или музыкальные упражнения, помогают детям безопасно выразить свои чувства. Арт-терапия эффективна для работы с эмоциональными блоками, страхами и внутренним напряжением.
- Техники релаксации и дыхательные упражнения. Эти методы помогают ребенку снизить уровень стресса, расслабиться и научиться контролировать свои эмоции.

Помимо работы с ребенком, психолог также консультирует воспитателей и родителей, помогая им понять причины изменений в поведении и эмоциях ребенка и предлагая способы поддержки в домашних условиях.

Для эффективной работы с детьми, чьи родители участвуют в СВО, необходимо применять комплексный подход, включающий как индивидуальные, так и групповые методы работы. Важно создать для ребенка безопасную и поддерживающую среду в дошкольном учреждении.

1. Создание безопасной и поддерживающей среды

Для детей, испытывающих стресс, важно ощущать поддержку и безопасность в группе детского сада. Это можно достичь через:

- Постоянство и предсказуемость распорядка. Четкая структура дня, знакомые воспитатели и стабильная обстановка помогают детям справляться с тревогой.
- Эмоционально теплое отношение со стороны педагогов. Воспитатели должны быть внимательны к эмоциональным состояниям детей, проявлять чуткость и поддержку.
- Инклюзивные групповые занятия. Групповые игры и занятия, направленные на сотрудничество и взаимную поддержку, помогают детям установить положительные социальные связи, что снижает уровень тревожности.

2. Групповые занятия с элементами психотерапии

Групповые занятия с детьми, направленные на развитие эмоциональной регуляции, самовыражение и коммуникативные навыки, способствуют снижению тревожности и улучшению эмоционального состояния. В рамках таких занятий можно использовать:

- Ролевые игры, моделирующие различные жизненные ситуации. Это помогает детям проигрывать тревожные моменты и учиться справляться с ними.
- Сказкотерапию. В работе с дошкольниками особое место занимает сказкотерапия, где дети могут идентифицировать себя с персонажами и через это осмысливать свои эмоции.
- Техники визуализации и медитации. Простые упражнения на воображение, направленные на создание образов спокойствия и безопасности, помогают детям справляться с тревогой и страхами.

3. Взаимодействие с родителями

Педагог-психолог активно взаимодействует с родителями, которые играют ключевую роль в эмоциональном развитии ребенка. Важно, чтобы родители понимали, как поддерживать ребенка в условиях разлуки или после возвращения из СВО. Консультации для родителей могут включать:

- Объяснение эмоциональных и поведенческих реакций ребенка. Родители должны понимать, что агрессия или замкнутость могут быть следствием стресса, а не каприза.
- Рекомендации по созданию дома безопасной и поддерживающей атмосферы. Родителям следует уделять больше времени на эмоциональную связь с ребенком, избегать конфликтов и стрессовых ситуаций.
- Советы по восстановлению связи с ребенком после возвращения родителя. Психолог может предложить стратегии для постепенного восстановления эмоциональной связи и доверия в семье после длительного отсутствия родителя.

В заключение можно отметить, что психологическая помощь детям участников (ветеранов) СВО в условиях дошкольного учреждения является важным элементом работы педагога-психолога. Эти дети нуждаются в особой поддержке, так как сталкиваются с уникальными

эмоциональными трудностями, связанными с разлукой с родителями и изменениями в семье.

Список литературы

1. Быков, А. В. Психологическая служба в учреждениях социально-педагогической поддержки детей и подростков : учебное пособие для вузов / А. В. Быков, Т. И. Шульга. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
2. Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
3. Шульга, Т. И. Психологическое сопровождение семьи : учебное пособие для вузов / Т. И. Шульга. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.

Рекомендации психолога родителям дошкольников из числа семей ветеранов (участников) СВО.

Разлука с отцом для всех детей разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным очень важно оказывать им психологическую поддержку. В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир.

Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, "читая" их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и т.д., в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня развития, чтобы отличить добро от зла. Поэтому:

1. Необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно.

Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни.

2. Чтобы помочь дошкольнику сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

3. Разговор с ребёнком не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами или когда он устал и ничего

воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

4. Любая информация должна быть рассказана в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности.

5. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки или сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития.

6. При разговоре, поддерживать физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

7. Война - это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать.

8. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. В этом возрасте им лучше стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

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

10. Рассказывайте без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит говорить ребенку все, что мы читаем и слышим о спецоперации.

11. Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную информацию.

12. Помните, цель беседы - успокоить, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

13. Если ребёнок во время разговора начнет задавать вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться». Пообещайте, что справитесь вместе.

14. Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает». Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то».
15. Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.
16. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, не настаивать. Если желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией.
17. Соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.
18. Важно убедить в том, что он находится в полной безопасности. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.
19. Старайтесь сохранять то, что было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы.
20. Еще важно обеспечить в это тревожное время полноценный сон и отдых.
21. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».
22. В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день и что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в детский сад, а сейчас бабушка. Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.
23. Поддерживать эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем-либо.
24. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.
25. Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами. Не следует сравнивать ребенка с окружающими. Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу.
26. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и общение. Иницируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.
27. Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.
28. Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития.
29. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности.
30. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю.

31. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.
32. Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного возраста.
33. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.
34. Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса. Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать и если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.
35. Не забывать о собственном душевном состоянии. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом. Будьте бережны к себе.