ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие»

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия

Консультация для родителей и педагогов

Тема: «Психологическая помощь ребёнку из семьи участника СВО».

Подготовила:

педагог-психолог

Лоскутова Н.В.

2025г.

 Оказание психологической помощи ребенку из семьи участника СВО требует деликатного и внимательного подхода. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и его реакция на ситуацию может быть различной. Вот несколько рекомендаций, как оказать эффективную психологическую помощь:

**1. Создание безопасной и поддерживающей среды:**

* **Установите доверительные отношения.** Ребенок должен чувствовать себя в безопасности и знать, что может открыто выражать свои чувства и опасения без осуждения. Будьте терпеливы и внимательны к его словам и невербальным сигналам.
* **Обеспечьте стабильность и предсказуемость.** Внесите в жизнь ребенка как можно больше рутины и предсказуемости. Это поможет ему почувствовать себя более уверенно и контролировать ситуацию.
* **Создайте атмосферу принятия и понимания.** Подчеркивайте, что его чувства нормальны и естественны в такой сложной ситуации. Не обесценивайте его переживания и не говорите ему "не плачь" или "не бойся".

**2. Слушание и эмпатия:**

* **Активно слушайте.** Позвольте ребенку говорить о своих чувствах, страхах и переживаниях, связанных с участием отца (или другого члена семьи) в СВО.
* **Проявляйте эмпатию.** Постарайтесь понять его точку зрения и отразить его чувства. Например, можно сказать: "Я понимаю, что тебе сейчас очень страшно и грустно, потому что ты переживаешь за папу".
* **Задавайте открытые вопросы.** Вместо вопросов, требующих ответа "да" или "нет", задавайте вопросы, которые побуждают ребенка делиться своими мыслями и чувствами. Например: "Что ты сейчас чувствуешь?", "О чем ты больше всего переживаешь?", "Что тебе помогает чувствовать себя лучше?".

**3. Работа с чувствами и эмоциями:**

* **Помогите ребенку распознавать и называть свои чувства.** Иногда детям трудно выразить свои эмоции словами. Помогите им определить, что они чувствуют (например, страх, грусть, злость, тревогу).
* **Научите здоровым способам справляться с эмоциями.** Предложите ребенку различные способы выражения своих чувств, такие как рисование, письмо, игра, физическая активность или разговор с доверенным взрослым.
* **Используйте техники релаксации.** Научите ребенка простым техникам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или визуализация, чтобы помочь ему снизить уровень стресса и тревоги.

**4. Предоставление информации:**

* **Предоставьте информацию в доступной форме.** Отвечайте на вопросы ребенка честно и открыто, но с учетом его возраста и уровня понимания. Избегайте излишней детализации и пугающей информации.
* **Развейте мифы и ложные представления.** Убедитесь, что ребенок правильно понимает ситуацию и не имеет ложных представлений о войне или участии его отца (или другого члена семьи).
* **Поддерживайте связь с участником СВО.** Если это возможно, помогите ребенку поддерживать связь с отцом (или другим членом семьи), участвующим в СВО, через письма, телефонные звонки или видеозвонки.

**5. Поддержка семьи:**

* **Окажите поддержку другим членам семьи.** Убедитесь, что мать (или другой опекун) ребенка также получает необходимую поддержку и помощь.
* **Сотрудничайте со школой и другими организациями.** Установите контакт со школой и другими организациями, которые могут предоставить дополнительную поддержку ребенку и его семье.

**6. Когда следует обратиться к профессионалу:**

* **Если вы заметили у ребенка признаки депрессии, тревожного расстройства или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).**
* **Если ребенок испытывает трудности в учебе или общении со сверстниками.**
* **Если ребенок проявляет агрессивное или саморазрушительное поведение.**
* **Если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией самостоятельно.**

**Конкретные примеры действий:**

* **Для дошкольников.** Читайте сказки, играйте в игры, рисуйте, занимайтесь творчеством. Создавайте спокойную и уютную обстановку.
* **Для младших школьников.** Помогите с домашним заданием, поддерживайте в увлечениях, организуйте совместные прогулки и игры.
* **Для подростков.** Будьте готовы слушать и поддерживать, уважайте их мнение, предоставьте возможность выражать свои чувства.

**Важные моменты:**

* **Будьте терпеливы.** Процесс адаптации к ситуации может занять время.
* **Не давите на ребенка.** Позвольте ему выражать свои чувства в удобном для него темпе.
* **Не забывайте о себе.** Важно заботиться о своем собственном благополучии, чтобы иметь возможность оказывать эффективную помощь ребенку.
* **Обращайтесь за помощью к специалистам.** Если вы не уверены, как помочь ребенку, обратитесь к психологу или психотерапевту.

 **Помните, что ваша поддержка и понимание могут иметь огромное значение для ребенка, переживающего трудные времена.**

**Куда можно обратиться за профессиональной помощью:**

**Психологические центры и службы поддержки в Ульяновской области. 1. Центр социально-психологической помощи семье и детям «Семья»**

**Адрес:** г. Ульяновск, ул. Ленина, д. 104

**Телефон:** 8 (8422) 42-00-17

**Эл. почта:** cspp-semya@yandex.ru

**Время работы:** 8.00 — 17.00

2. **Круглосуточный телефон доверия службы экстренной психологической помощи для жителей Ульяновской области**

8 (8422) 42-00-25

3. **Центр коррекционной и семейной психологии**

**Адрес:** г. Ульяновск, ул. Кузнецова, д. 10

**Тел.:** 8 (8422) 748-480, 8 967 774-84-80

**Эл. почта:** centr\_ksp@bk.ru

**Время работы:** 8.00 — 20.00

4. **Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие»**

**Адрес:** г. Ульяновск, ул. Врача Михайлова, д. 54

**Тел.:** 8 (8422) 58-55-94, 58-55-93, 58-55-04

**Эл. почта:** kouras@mail.ru

**Время работы:** 8.00 — 17.00

5. **Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток»**

**Адрес:** г. Ульяновск, б-р Пластова, д. 4

**Телефон:** 8 (8422) 73-64-22

**Эл. почта:** rostok73@yandex.ru

**Время работы:** 8.00 — 17.00

6. **Центр консультативной помощи родителям при УлГПУ**

**Адрес:** г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 36

**Телефон:** 8 951 090-89-07

**Эл. почта:** ccp@ulspu.ru

**Время работы:** 9.00 — 16.00

7. **Центр** **психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»**

**Адрес:** Майнский район, село Тагай, ул. Интернатская, д. 1

**Тел.:  8 (84-244) 37-4-85**

**Эл. почта:** koushtag@mail.ru

**Время работы:** круглосуточно

* **Телефон доверия для детей и подростков:** 8-800-2000-122
* **Онлайн-консультации с психологами.**
* **Военные психологи (если ребенок является членом семьи военнослужащего).**
* **Благотворительные организации, оказывающие помощь семьям участников СВО.**

 Важно помнить, что своевременная и квалифицированная помощь может значительно улучшить психологическое состояние ребенка и помочь ему справиться с трудностями.

В дополнение к вышесказанному, важно помнить о братьях и сестрах ребенка, находящегося в сложной ситуации. Зачастую, внимание взрослых сосредотачивается на ребенке, наиболее явно проявляющем свои переживания, в то время как другие дети в семье также нуждаются в поддержке и внимании. Создайте возможности для каждого ребенка выразить свои чувства и опасения, избегая сравнений и поощряя индивидуальность.

Не пренебрегайте возможностью вовлечения ребенка в социально-полезную деятельность. Участие в волонтерских проектах или благотворительных акциях, направленных на поддержку военнослужащих и их семей, может помочь ребенку почувствовать себя полезным и внести свой вклад в общее дело. Это также способствует развитию эмпатии и чувства сопричастности.

Особое внимание следует уделить поддержанию чувства гордости за отца (или другого члена семьи). Рассказывайте о его положительных качествах, его службе и вкладе. Избегайте негативных высказываний о военной службе в целом, чтобы не создавать у ребенка внутреннего конфликта. Помните, что его восприятие ситуации во многом зависит от вашего отношения к ней.

Помимо эмоциональной поддержки и вовлечения в общественно полезные дела, не менее важно создать стабильную и предсказуемую обстановку. Четкий распорядок дня, привычные ритуалы и предсказуемость действий взрослых помогают ребенку чувствовать себя в безопасности и снижают уровень тревожности. Старайтесь сохранять привычный уклад жизни, насколько это возможно, чтобы минимизировать чувство потери контроля над ситуацией.

Обеспечьте ребенку доступ к достоверной информации, соответствующей его возрасту и уровню понимания. Избегайте излишней детализации трагических событий, но и не замалчивайте происходящее. Отвечайте на вопросы честно и спокойно, позволяя ребенку выразить свои опасения и развеять неопределенность. Книги, адаптированные для детского возраста, о переживаниях и преодолении трудностей могут стать полезным инструментом для обсуждения сложных тем.

И, наконец, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Детский психолог или психотерапевт может оказать квалифицированную поддержку ребенку и всей семье в период адаптации к сложной ситуации. Специалист поможет ребенку справиться с эмоциональными переживаниями, развить стратегии преодоления стресса и укрепить его психологическую устойчивость.