

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Лучик»
г. Мичуринск Тамбовской обл.

Психологическое сопровождение семей мобилизованных и подлежащих мобилизации

*Петрова Юлия Михайловна
педагог-психолог*

Сопровождение — это особая форма психологической помощи. В отличие от коррекции она предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для восстановления связей с миром людей.



Кризисная ситуация – это ситуация, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.



Испытывать тревогу и страх – естественно.

Важно понимать, что иногда помощь – это простое присутствие рядом. Спросите, какую поддержку от вас хотели бы получить. Во время разговора, внимательно слушайте собеседника.

ИЗМЕНЕНИЯ В КАЖДОДНЕВНОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

В фокусе внимания:

- ✓ Дети, у которых мобилизованы родственники, значимые близкие
- ✓ Взрослые (педагоги, администрация, персонал образовательного учреждения, родители), у которых мобилизованы родственники

Проводимая работа:

- ✓ Мониторинг психологического состояния
- ✓ Работа с острыми стрессовыми ситуациями
- ✓ Работа с потерей
- ✓ Психологическое сопровождение

Схема помощи при консультировании

- Говорите на уровне чувств
- Установите проблему(ы), которая наиболее беспокоит на данный момент
- Объедините все сказанное о проблеме и вместе с собеседником сделайте **ВЫВОДЫ**
- Уделите наибольшее внимание той части проблемы, которую вам необходимо более детально рассмотреть

***При консультировании необходимо вербализовать
особо острые и травмирующие темы.***

Шаг 1.

Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех

1.

Шаг 2.

Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех

2.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА «ЗАЕМЛЕНИЕ»

4.

Шаг 4.

Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до четырех

3.

Шаг 3.

Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех

ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Встаньте. Ощутите пол всей стопой. Почувствуйте, как ваше тело оказывает давление на твердую поверхность. После этого оглядитесь вокруг и перечислите все предметы в комнате (это займет пару минут). В это время старайтесь глубоко и ровно дышать.



Работа с детьми

Дети — более эмоционально восприимчивы, чем взрослые, поэтому им сейчас нужна поддержка и правильное отношение родителей.

Основная стратегия — с ребенком нужно проговаривать любые ситуации, которые его волнуют.

Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Говорим о мобилизации с детьми

С какого возраста

- ✓ Ориентируйтесь на ребенка
- ✓ Если ребенка тревожит событие – говорить обязательно
- ✓ Если может узнать что-то от посторонних – говорить обязательно

Как говорить

- ✓ Говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь
- ✓ Простыми словами
- ✓ Находитесь на одном уровне с ребенком
- ✓ Говорите в удобном и безопасном месте
- ✓ Цель – дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого

Что говорить

- ✓ Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации
- ✓ Подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка
- ✓ Помните, ваша задача не напугать, а успокоить
- ✓ Для старших подростков может быть важно сказать о Вашей позиции и Вашем видении – это будет ориентиром. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме.

Говорите и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях.

- ✓ Поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.
- ✓ Если ребенок испугался, назовите его чувство и окажите поддержку: «Ты расстроился/испугался, так бывает, это нормально. Я здесь, я с тобой»
- ✓ Дайте возможность поплакать или выразить злость

Как поддержать ребенка

- ✓ Проводите больше времени вместе.
- ✓ Иницилируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.
- ✓ Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик» с одеялом или пледом, подвижные игры.
- ✓ Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, “вечерние обнимашки”, сказки
- ✓ По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.
- ✓ Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.