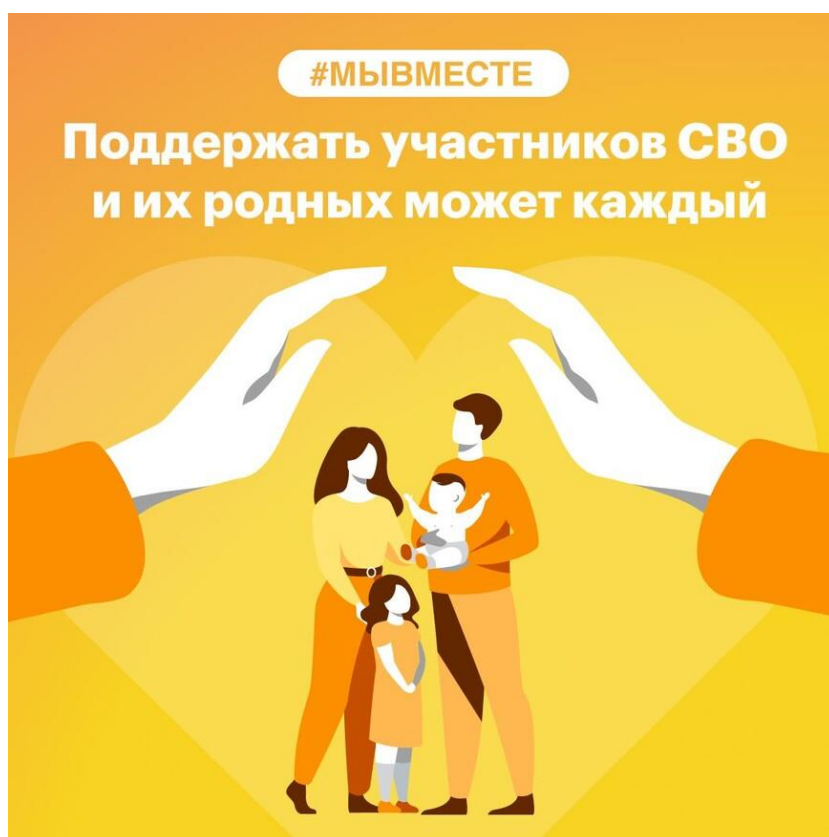


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №23 «Лучик»

## Полезная информация для семьи мобилизованных



#СвоихНеБросаем



**«Успокоить тех, кому ничего нельзя обещать»:  
кто оказывает психологическую поддержку жёнам  
мобилизованных**

Если нужна бесплатная психологическая поддержка, вам пригодятся эти контакты:

«Горячая линия» психологической помощи #МЫВМЕСТЕ **8 (800) 200-34-11**

«Горячая линия» психологической помощи Российского Красного Креста  
**8 (800) 250-18-59**

Чат-бот психологической помощи #МЫВМЕСТЕ в мессенджерах:

[Telegram](#)

[Вконтакте](#)

[Viber](#)

А если вам сложно или неловко просить о помощи, прочтите [практические рекомендации психолога](#), как избавиться от этого чувства.

**Заглядывайте в наши сообщества:**

**ВКонтакте — [vk.com/dobro.press](https://vk.com/dobro.press)**

**Телеграм — [t.me/dobrojournal](https://t.me/dobrojournal)**

# **«Если папу призвали - папа жив!»**

## **Как правильно говорить с детьми о мобилизации**

Советы психологов, как помочь ребенку успокоиться

### **Как дети переживают стресс**

Поведение ребенка во время стресса будет зависеть от многих факторов: возраста, индивидуальных привычек, от того, как часто в семье происходят разговоры о чувствах и переживаниях. Дети могут сигнализировать родителям о своем самочувствии через поведение.

В зависимости от того, какой возраст у ребенка, будут разные реакции. Дети могут, например, играть и не разговаривать о том, что папы нет дома. Родители могут решить, что ребенок спокоен, хотя на самом деле может быть ровно наоборот, - объясняет психолог Галина Зарипова.

Здесь для родителей дошкольников очень важно сохранить те ритуалы, традиции, привычки, которые у них есть: читать сказку перед сном, ходить в садик определенной дорогой, по субботам лепить пельмени. Надо попытаться по максимуму сохранить тот образ жизни, но не в ущерб себе.

Специалист подчеркивает, что родителям важно замечать, как меняется поведение ребенка.

Детки в силу возраста предполагают: «Если я буду вести себя хорошо, то маме будет тоже хорошо». Нужно очень аккуратно, дозированно спрашивать ребенка о том, что он думает. Единственное, что взрослые могут сделать, — это быть устойчивой опорой для своих детей.

**«Хорошо, чтобы ребенок видел: мама тоже может плакать, злиться, но она справляется с этим, а значит, может помочь и мне. Простая детская логика»**

**Галина Зарипова, психолог**

## **Как объяснить всё малышу**

Ребенку нужно рассказывать обо всем происходящем, иначе тайны могут отразиться на физическом здоровье через психосматику. Доверительный контакт ребенка с мамой поможет легче справиться с переживаниями.

Бессознательные тайны влияют сильнее, так как они не выходят на зону осознания - переживания ребенка протекают бессознательно. Более взрослые дети могут начать достраивать картину, придумывать информацию, и часто она будет далека от реальности. Очень может быть, что тревога ребенка будет усиливаться, а мама может этого не заметить, - рассказывает психолог, гештальт-терапевт Надежда Сафьян

При этом не стоит скрывать правду от ребенка: он всё равно почувствует эмоциональный фон семьи и состояние мамы.

Если папа ушел в армию и это скрывается, ребенок всё равно бессознательно считает, что происходит что-то не то. Он может случайно увидеть слезы мамы - ребенком необходимо быть честным.

С совсем маленькими можно обсудить ситуацию через мультики и сказки про добро и зло. Нужно формировать у ребенка реальную картину, а не сказочную. Можно говорить, что мама верит, что папа вернется, приводить примеры, как военные возвращаются.

**«Хуже всего, если ребенок догадывается и не решается спросить напрямую. Тогда растет недоверие внутри семьи»**

**Надежда Сафьян, кандидат психологических наук, гештальт-терапевт**

### **Ребенок начинает злиться и уходить в себя**

Ситуация может вызвать у ребенка сильные негативные эмоции, поэтому эксперты рекомендуют перевести напряжение в двигательную активность.

Если подросток или ребенок гневается, мы должны просто понять, что так он проживает утрату. Будет хорошо, если он эту злость выразит, а его эмоции не будут обесценены, - объясняет Надежда Сафьян. Часто за гневом стоит бессилие. Хорошо подключить физическую нагрузку: прогуляться, заняться спортом.

Если ребенок «закрылся» и не разговаривает, необходимо обеспечить ему тактильный контакт, который даст чувство защиты и поддержки.

Обнимайте его. В другой раз можно рассказать о себе: «Я тоже грущу без папы». Давайте ощущение, что вы рядом, и поддержите: можно свозить к любимой бабушке, посмотреть фотографии папы, - рекомендует психолог.

### **К каким эмоциям нужно быть готовым**

Сложно предугадать эмоциональный отклик ребенка на разговор: все дети индивидуальны и могут отреагировать непредсказуемо.

Нужно быть готовым к любым эмоциям - от абсолютного спокойствия до злости, гнева и истерики. Если вы никогда не разговаривали ни на какие серьезные темы, конечно, реакция будет непредсказуемой для всех. Если взрослый не понимает, с какой стороны начать, пусть найдет других взрослых и потренируется на них. Не экспериментируйте на детях, не нужно в этом делать их равными себе, - рекомендует Галина Зарипова.

### **Выдержит ли психика ребенка**

Детская психика очень адаптивна - важно ребенку рассказать, как будет выстроена жизнь в семье, пока папа отсутствует. Можно ввести новые ритуалы и традиции, это будет создавать ребенку фоновую безопасность и снижать уровень стресса: режим, расписание кружков в одно время и т. д., - объясняет Надежда Сафьян.

Специалист рекомендует уделять особое внимание подросткам - они тяжело проживают утрату и могут быть склонны к депрессии.

С одной стороны, подростки очень многое понимают. С другой стороны, у них нет опыта проживания кризисов, поэтому есть риск, что они очень эмоционально воспримут ситуацию, исказят факты, - отмечает психолог.

**Сегодня психологи проекта «МыРядом2020» (его инициатор — Надежда Сафьян) готовы работать с женщинами и детьми, кого**

**коснулась мобилизация. Оставить заявку на оказание бесплатной психологической помощи можно на сайте [мырядом2020.рф](http://мырядом2020.рф).**

### **У ребенка другое мнение: что делать?**

В семьях могут существовать противоположные точки зрения на одно и то же событие. Психологи объясняют: нужно поддержать своего подростка, даже если его мнение отличается от вашего - иначе спор может окончательно испортить семейные отношения.

Чем ближе ребенок к подростковому возрасту, тем проще, потому что с ним можно уже напрямую разговаривать о том, что происходит, но есть риск столкнуться с тем, что у ребенка будет противоположное мнение. Не надо пытаться переубедить его и навязать свое мнение. Важно сохранить отношения такими, какие они есть, - рассказывает Галина Зарипова.

### **Сначала кислородную маску на себя, потом на ребенка**

Сегодня мамам и жёнам необходимо вспомнить личные способы борьбы со стрессом. Важно не забывать про себя и обязательно находить время на перезагрузку.

Эмоций много, и с ними нужно как-то справляться. Нужно поставить себе задачу и вспомнить: «Что мне помогает больше всего?» Здесь тот же самый закон: сначала кислородную маску на себя, потом на ребенка. Чем больше мама знает, что ее поддерживает, тем больше она будет к этому обращаться: 15 минут исключительно для себя, час в неделю, когда нет никого рядом, прогулка в парке. Нужно не бытовой рутинной заниматься, а разгрузить тело и мозг, - напоминает психолог.

Также полезно кооперироваться с другими мамами, которые сейчас находятся в такой же ситуации. Поддерживать друг друга, делиться чувствами. Вместе помогать детям будет проще.

### **Можно ли обещать, что папа скоро будет рядом**

Специалисты рекомендуют обратиться к реальным историям людей, которые возвращались из зоны боевых действий. Можно дать ребенку веру в то, что папа скоро будет дома.

Мы не можем лишать надежды ни себя, ни других. Это как с разговорами про Великую Отечественную. Тогда люди уходили воевать, но кто-то же возвращался. Да, может, они приходили не всегда здоровые, раненые, но главное - возвращались, объясняет Галина Зарипова.

Нужна осторожная лекция: «Я тоже беспокоюсь, переживаю и жду папу. Я скачаю и очень хочу, чтобы он вернулся».

Психолог напоминает, что родители могут бессознательно проживать свои страхи и передавать их своему ребенку. Поэтому маме в первую очередь необходимо разобраться в своих мыслях, а потом идти к ребенку.

**«Сначала надо понять: чего я на самом деле боюсь, что со мной происходит? Поговорите с другими взрослыми»**

**Галина Зарипова, психолог**

**Нужно ли заменять папу в его отсутствие**

Пока папа отсутствует, мама должна дать ребенку привыкнуть к этому. Заменить второго родителя нельзя, но с одобрения ребенка мама может взять на себя какие-то «папины обязанности».

Если это всегда делал папа, а сейчас мама - что должен подумать ребенок? Он начинает думать: «Это из-за меня», - объясняет психолог Галина Зарипова. - Хорошо бы помнить следующее: я могу делать что-то вместо папы, но я не стану папой. Его роль никак нельзя заменить. Необходимо дать время ребенку.

**Важно сохранить связь с папой**

Маме нужно постараться выстроить общение папы с ребенком во время разлуки. Специалисты рекомендуют обратиться к историческому опыту, когда семьям удавалось сохранить контакт, находясь вдалеке друг от друга.

Мы, психологи, уже наблюдаем женщин, которые раньше времени начинают хоронить мужей. Если папу призвали - папа жив! И женщине важно выстроить близкий контакт с мужем на расстоянии, а детям - помочь сохранить контакт с отцом. Мы можем наблюдать, как во время репрессий (в СССР) это делали отцы. «Папины письма» - выставка, и сборка писем тех времен от пап детям. Это как раз про то, как выстраивать контакт между отцом и детьми на расстоянии, - поделилась Надежда Сафьян.