



Психологическая помощь несовершеннолетним в условиях стресса (во время обстрела или работы сирены)



ОГБУ «Белгородский областной
ресурсно-консультационный центр
по работе с семьей и детьми»

Задачи взрослых

1

Забота о себе и своем
стабильном состоянии

2

Забота о собственной
безопасности и
безопасности детей

3

Поддержка детей
и забота об их здоровье
и эмоциональном состоянии

1 Забота о себе и своем стабильном состоянии

Если вы не в порядке



Поддерживайте непрерывность жизни и активную позицию



Используйте техники стабилизации и саморегуляции



Находите место и время для жизни и радости



Обращайтесь за помощью

Как заботиться

О своем психологическом благополучии

Верните контроль, поддерживайте непрерывность жизни

- Создайте расписание на каждый день
- Планируйте меню на день или неделю
- Наведите порядок дома – разберите шкаф, балкон, антресоли
- Сохраните привычки и ритуалы – чашка кофе утром, семейный ужин

Опирайтесь на свои ценности, занимайтесь тем, что дает ресурс

- Читайте книги, слушайте музыку, смотрите фильмы
- Молитесь
- Медитируйте
- Занимайтесь хобби и тем, что приносит удовольствие
- Учитесь новому

Поддерживайте живое общение с другими людьми

- Чаще находитесь среди людей, которые вас поддерживают
- Помогайте другим – окажите помощь тем, кто в ней нуждается
- Минимизируйте общение с людьми, которые вас «накручивают»
- Соблюдайте информационную гигиену

Перерабатывайте стресс и восстанавливайте силы

- Высыпайтесь, спите достаточное количество времени
- Физические упражнения помогают почувствовать контроль над своим телом
- Используйте дыхательные техники, не забывайте выдыхать
- Пейте воду и ешьте, лучше, если это будет вкусная и полезная еда

2

Забота о собственной безопасности и безопасности детей



Практикуйте безопасное поведение

- Не игнорируйте сигналы и сообщения о ракетной опасности
- Пройдите курс первой помощи
- Носите с собой средства оказания первой помощи
- Учите детей безопасному поведению и показывайте пример



Принимайте решения

- Решения об отъезде и отправке детей в лагерь и сроках
- Предупреждайте детей заранее о принимаемых решениях, давайте время подготовиться



Подготовьте «План «Б»

- Соберите «Тревожный чемодан» - необходимые вещи, документы
- Договоритесь с близкими о действиях в случае отсутствия связи или изменения обстановки
- Подготовьте план на случай изменения обстановки

Как поддержать ребенка

В спокойной и стабильной обстановке

заранее/пока «тихо»/
когда громкие звуки далеко



Объясните,
что происходит



Научите
безопасному
поведению



Тренируйте и повторяйте
безопасное поведение



Наблюдайте
за состоянием,
появлением страхов



Помогите
обратиться
за помощью



Поддерживайте
ощущение
стабильности
и безопасности

Как поддержать ребенка

В ситуации опасности –
во время обстрела, работы сирены

Родители рядом

- Руководите действиями ребенка – говорите, что делать, ведите, подсматривайте в шпаргалки
- Проговаривайте, что происходит *(по возможности)*
- Сохраняйте внешнее спокойствие *(по возможности)*

Родители далеко, есть другой взрослый

- Тренируйтесь заранее
- Учите ребенка к кому он может обратиться, если родителей нет рядом, но есть другие люди: кооперироваться с другими детьми и взрослыми, подсказывать им, что делать, чтобы было не страшно и как себя вести.
- Безопасность первична (взрослые бывают разные)

Ребенок один

- Безопасность первична, поддержка вторична
- Тренируем заранее в разных условиях – если ребенок один дома, на улице
- Пишем, рисуем план, вешаем на видное место/ в коридор/ ванную/ убежище
- Напоминаем правила перед уходом из дома

ГОТОВИМ заранее

Антитревожный набор для детей



Раскраска,
фломастеры/
карандаши,
чистая бумага



Любимая игрушка/
игрушка-защитник



План действий
ребенка в виде
списка или картинок



Фонарик
и запасные батарейки



Прописи,
«обводилки»,
загадки



Бутылка воды и не
портящийся
перекус (конфеты,
батончики, хлопья)



Записи сказок,
любимая музыка*

Как поддержать ребенка

В ситуации опасности –
во время обстрела, работы сирены

Дома

Безопасное поведение –
идем в заранее
подготовленное место

Используем готовые
инструменты, план и
памятки

Делаем упражнения на
успокоение, отвлечение
и антистресс

В другом помещении

Безопасное поведение
– уходим от окон,
спускаемся вниз

Вышли из дома –
должны быть в
карманах игрушки,
антистресс, раскраски

Делаем упражнения
подвижные и нет

На улице

Безопасное поведение –
падаем, прячемся

Используем техники
отвлечения и
саморегуляции

Определяем возможность
и безопасность
перемещения

Во время работы сирены

Дома

Безопасное поведение – идем в заранее подготовленное место

Используем готовые инструменты, план и памятки

Делаем упражнения на успокоение, отвлечение и антистресс

- Используйте все подготовленные заранее материалы – **Антитревожный набор**
- Переключите внимание ребенка на интересные занятия
- Читайте сказку или стихи, любимую книгу
- Играйте в морской бой, крестики-нолики, домино или игры в телефоне
- Расскажите ребенку семейную легенду, или историю о том, как вам однажды было очень страшно, но вы справились

Если ребенок во время ракетной опасности один дома и звонит родителям:

1. Напомните о безопасном поведении (где быть, что делать)
2. Говорите, пойте ребенку или вместе с ним
3. Читайте стихи/слушайте ребенка
4. Загадывайте загадки
5. Напомните про дыхательные упражнения

Даже если ребенок не слушает, продолжайте. Важно обеспечить безопасное поведение, отвлечь, помочь с саморегуляцией.

Техники саморегуляции

«Муха»



Представь, что на твое лицо пытается сесть муха.

Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на щеки. Твоя задача - согнать назойливое насекомое.

«Дыхание по квадрату»

Посмотри на квадрат (или на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь).

Взглядом или пальцем двигайся от одной стороны "квадрата" к другой: каждая сторона – вдох или выдох на 4 счета.

«Сосулька»

Представь, что ты – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения.

Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.



Во время работы сирены

В другом помещении

Безопасное поведение

– уходим от окон, спускаемся вниз

Вышли из дома – должны быть в карманах игрушки, антистресс, раскраски

Делаем упражнения – подвижные и нет

- Попрыгай на месте
- Похлопай себя по животу как можно быстрее
- Хлопай в ладоши «волной» – то громче, то тише
- Изобрази разных животных: лев, слон, медведь, мышка, кошка, собака, верблюд, динозавр – показывай и издавай звуки
- Потянись в разные стороны
- Сострой гримасы – покажи, какой ты сердитый, расстроенный, счастливый (заканчиваем на улыбке и продолжаем улыбаться)
- Придумайте игрушки из подручных материалов
- Придумайте с ними сказку, или попросите ребенка придумать. Расскажите, какой герой смелый и как он преодолевает сложности
- Сочиняйте стихи и песни
- Пойте знакомые всем песни, пусть окружающие подключаются
- Попросите ребенка рассмешить взрослого или всех окружающих
- Сделайте вместе с ребенком зарядку – это поможет согреться и снять напряжение
- Играйте в «ладушки», если помещение позволяет – предложите ребенку подвижные игры

Если ребенку страшно

Со взрослым



Обнимите ребенка или возьмите его на руки. Попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам.



Попросите ребенка **подуть на вашу ладонь** так, чтобы сдвинуть ее с места



Громко пойте вместе с детьми. Можно вспомнить считалочки и скороговорки.



Помогите согреться



Разговаривайте, говорите ласковые слова, будьте рядом

Самостоятельно



Ребенок может **обнять себя**, мягкую игрушку, одеяло. Завернуться в теплое тяжелое одеяло или плед.



Попросите ребенка **изобразить самолет**, птицу или муху и «полетать» по комнате



Предложите детям вместе **поиграть в подвижные игры** – в мяч или «чехорду».



Используйте дыхательные техники: надувайте воздушный шар, мыльные пузыри



Давайте пить воду маленькими глотками, кормите ребенка.

Во время работы сирены

На улице

Безопасное поведение –
падаем, прячемся

Используем техники
отвлечения и
саморегуляции

Определяем возможность и
безопасность перемещения

«Про себя»

- Пой песни, гимн города
- Вспомни таблицу умножения по порядку
- Повтори считалочки или скороговорки
- Читай молитву

«Займи руки»

- Крути пуговицу 5 кругов по часовой стрелке, 5 кругов после
- Гладь игрушку или камень

«Согрейся»

5 раз потри ладошки друг о друга

Согрей ладошки дыханием

5 раз похлопай ладошками по щекам

Согрей ладошки дыханием

5 раз потри мочки ушей

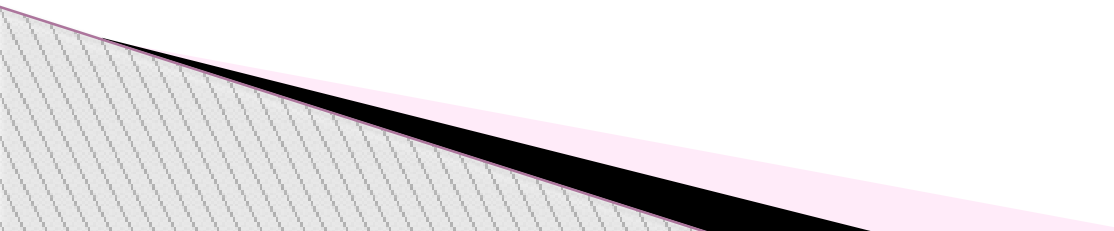
Согрей ладошки дыханием

5 раз погладь себя по рукам

Согрей ладошки дыханием

ПОВТОРИ!

Признаки того, что следует обратиться за консультацией к медицинскому специалисту (неврологу или психиатру)

- бессонница/постоянное желание спать, кошмары;
 - отказ от еды/постоянный голод;
 - заикания;
 - боли в теле;
 - рвота;
 - тики;
 - энурез и др.
- 



Контактные данные служб

За консультацией психиатра вы можете обратиться по следующему адресу:

*ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая психоневрологическая больница»
(г. Белгород, ул. Новая, дом 42)*

Тел. регистратуры детского отделения: 73-23-82

Психологическую помощь оказывают:

Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Единая региональная информационно-справочная служба 122

ОГБУ «Белгородский областной ресурсно-консультационный центр по работе с семьей и детьми» (г. Белгород, пр. Славы, д. 24)

Тел.: 8 (4722) 33-90-23, 33-91-16

*МБУ Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода
(г. Белгород, ул. Королёва, 8)*

Тел. 8 (4722) 52-58-12

*Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения
(г. Белгород, Привольная ул., 1)*

Тел. 8 (4722) 20-53-88

*Информация подготовлена на основе материалов
Московского государственного психолого-педагогического
университета (МГППУ)*