**Консультация для родителей "Психологическая поддержка детей в период военных действий"**

В любом возрасте, особенно дошкольном, дети еще не в состояние осознать ситуацию, многие из них еще не научились говорить или выражать свои мысли. Это не значит, что малыши ничего не понимают, т.к. любая информация передается и воспринимается и на не вербальном уровне: дети безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать ваше настроение и эмоции, "читая" ваше лицо, слыша интонацию и наблюдая изменения в вашем поведении. Около 10-20% детей обладают повышенным темпераментом, такие дети особенно чувствительны к настроению родителей, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, в защитное помещение, я уже не говорю о психологическом дискомфорте и испуге при внезапном гуле сирены или грохоте при разрыве ракет.

**Для того, чтобы им помочь наилучшим образом, необходимо соблюдать определенные правила:**

1. Первым делом помогите… себе. Если вы обеспокоены, не боритесь и не ругайте себя. В психологии существует такая аксиома: “Ненормальное поведение в ненормальной ситуации нормально". Поэтому дав легитимацию своим чувствам и выразив их с самим с собой, с близким человеком, или же у психолога, предстаньте перед ребенком собранным и спокойным. Ребенок воспринимает мир через вас: если хотите помочь ему сохранить душевное равновесие, будьте внимательны к своему состоянию.

2. Не пренебрегайте помощью. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, меняйтесь: если один устал, озабочен или решил почитать для пополнения эмоциональных ресурсов – замените, главное не забывать о взаимопомощи.

3. Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.

4. Уделяйте детям побольше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая тем самым то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка.

**Как помочь ребенку после травматического события**

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Так, например, просмотр телевизионного репортажа с места террористического акта также может оказывать на него тяжелое, гнетущее впечатление и вызывать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребенку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей. Именно поддержка, исходящая от родителей во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребенка любых симптомов подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

**Рекомендации, которые помогут вам и вашему ребенку справиться с кризисной ситуацией.**

**Следите за собственной реакцией на происшедшее**.

Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни. Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.

**Уделяйте ребенку побольше внимания.**

Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.

**Говорите с ребенком на понятном ему языке**.

Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

**Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации**.

Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. 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.

**Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности**.

 Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

**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. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

**Не забывайте о собственном душевном состоянии**.

Поскольку вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.