



Чек-лист для семьи: «Наша внутренняя опора»

В сложный период укрепить контакт с собой и близкими,
а также поддержать силы и душевное спокойствие вам
помогут

5
Фраз
поддержки

5
Вещей,
которых стоит
избегать

11
Практических
упражнений

7+
Для детей
и взрослых

Адаменко Анастасия Владимировна, методист, Собина Валентина Дмитриевна, педагог-психолог ОЭПП ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»
На основе Методического пособия Министерства Просвещения Российской Федерации Психолого-педагогическое сопровождение
семей участников (ветеранов) специальной военной операции.



Как говорить с ребенком (7+): фразы поддержки



Говорите просто и искренне. Ваша честность и спокойствие — главная защита для ребенка

Про чувства:

«Я вижу, что ты грустишь/злишься. Я тоже иногда так чувствую. Давай вместе посмотрим твою любимую книгу/Давай поиграем в игру, которую ты любишь».

Про безопасность:

«Сейчас мы с тобой дома, и мы в безопасности. Мы постараемся справиться вместе, будем помогать друг другу».

Про связь:

«Папа нас любит, и мы его любим, даже когда его нет рядом».

Про реальность:

«Я так рад, что ты у меня есть, и у нас есть наш уютный дом, где мы можем играть вместе».

Про будущее:

«Мы не знаем, что будет завтра, но мы будем вместе решать любые вопросы».



Чего важно избегать: слова и действия

Эти фразы и реакции могут усилить тревогу и чувство одиночества у ребенка

- ✗ Не обесценивайте: «Не реви, ничего страшного», «Хватит грустить», «Другим еще хуже».
- ✗ Не давайте ложных обещаний: «Папа скоро вернется» (если сроки неизвестны), «С ним точно ничего не случится».
- ✗ Не скрывайте правду полностью: Игнорирование темы или резкое «не спрашивай» рождает у ребенка страшные фантазии.
- ✗ Не переносите на ребенка свою тревогу: Не обсуждайте при нем пугающие новости, не перегружайте его проблемами.
- ✗ Не нарушайте привычный ритм: Отмена кружков, правил, режима дня лишает ребенка важных «якорей» стабильности.



❤️ Упражнения для стабилизации и улучшения эмоционального контакта в семье



«Погода в доме»:

За ужином каждый одним словом («солнечно», «ветрено», «тихо») описывает свое внутреннее состояние. Без оценок, просто слушаем.

«Баночка благодарности»:

Каждый день каждый член семьи пишет или рисует на бумажке одну маленькую хорошую вещь, которая была сегодня, и кладет в общую банку. В выходные – читаем вместе.

«5-4-3-2-1» (при тревоге):

Вместе найдите: 5 вещей, которые видите, 4 – которые можно потрогать, 3 – которые слышите, 2 – которые чувствуете по запаху, 1 – на вкус.
Это быстро «возвращает» в настоящее.



Упражнение на укрепление семейных связей и восстановление личностного ресурса

Для укрепления связи:

«Семейный альбом будущего»:

Выделите время, чтобы вместе нарисовать или описать, как вы проведете ближайший отпуск или выходные.

Вечерний ритуал «Три хороших момента»:

Перед сном поделитесь друг с другом тремя простыми радостями дня.

«Общее дело» (от 15 минут):

Не связанное с бытом. Вместе сложите пазл, посадите растение, порисуйте, пораскрашивайте и т. д.

Для личностного ресурса (родителей):

Микро-пауза на 3 минуты:

Поставьте таймер, закройте глаза и просто слушайте тишину или дыхание.

Тело как опора:

В моменты напряжения встаньте устойчиво, почувствуйте стопы. Сделайте медленный глубокий вдох и долгий выдох.

Ресурсный якорь:

Найдите предмет, который приятен на ощупь. В стрессовой ситуации прикосновение к нему поможет вспомнить состояние спокойствия.



Важно помнить: ключевые принципы

Важно:

Начинайте с малого. Выберите один или два ритуала, которые понравятся всем.

Регулярность в малом лучше, чем идеальный, но разовый план.

Заботьтесь о себе – ваше спокойствие заразительно.

Помните:

Эти практики помогают вернуться в «здесь и сейчас», укрепить связь и наполниться силами.

Ваша забота о себе и близких – это не эгоизм, а необходимость.



Портал «Наши дети»



ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»



Горячая линия:
8-800-101-2411



Куда можно обратиться за помощью?

Адаменко Анастасия Владимировна, методист, Собина Валентина Дмитриевна, педагог-психолог ОЭПП ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»