



# 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 «Лад»  
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 личного 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 личного 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»*