**Рекомендации для родителей ребенка, участника СВО**

**«Как говорить с детьми о СВО»**

Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную и детальную информацию. Помните, цель беседы - успокоить ребенка, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

Если ребенок во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь». Пообещайте, что справитесь вместе. Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у ребенка: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, не настаивать. Если ребенок желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

**Соблюдать привычный распорядок дня**, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом. Важно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности и беседовать с ним 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.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

**Обсуждайте с ребенком**. В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела; что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно: «Давай построим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться», - предложите ребенку помощь. – «А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?».

Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

**Поддерживать ребенка эмоционально**. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами (оценки в школе не так важны, как эмоциональное состояние и психологическое здоровье ребенка). Не следует сравнивать ребенка с окружающими («Петя получил «5», а ты всего лишь «3»).

Не надо заставлять ребенка ил подростка делать то, что вызывает у него тревогу. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение.

Инициируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

**Уделять детям больше внимания**: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» c одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

**Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации**. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных или террористических актов. Это особенно важно для детей 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.

**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.

Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса. Если подростки проявляют аутоагрессивное поведение, употребляют психоактивные вещества (наркотики, табакокурительные смеси), снижен аппетит или нарушен сон, демонстрируют вспышки гнева, ни в коем случае нельзя закрывать на это глаза. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

Если ребенок видит слезы и страх матери, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации. Но не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

Если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу на телефон доверия. Профессиональную психологическую помощь взрослые и семьи с детьми могут получить по телефонам: 8-800-2000-122, 8-800-100-3550. При возможности нужно обратиться за профессиональной психологической и психотерапевтической помощью (консультации и лечение), если кажется, что она необходима вам и ребенку.

Важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость матери.

**Не забывать о собственном душевном состоянии**. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом и не забывать о развлечениях. Будьте бережны к себе.