

Поддержка родственников участников специальной военной операции

**ПАРСАЕВА ЛЮБОВЬ МИХАЙЛОВНА,
МАУ «ЦППМСР СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. ЧЕЛЯБИНСКА»,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ**

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ОПЕРАЦИЯ (ДАЛЕЕ – СВО) ОКАЗАЛА
ВЛИЯНИЕ НА ВСЕ НАШЕ ОБЩЕСТВО.

НО СРЕДИ НАС ЕСТЬ ТЕ, КОГО ЭТО СОБЫТИЕ КОСНУЛОСЬ В
БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ – РОДСТВЕННИКИ ТЕХ, КТО
МОБИЛИЗОВАН, СЛУЖИТ ИЛИ РАБОТАЕТ В ЗОНЕ СВО.

В СВЯЗИ С ЭТИМ ИЗМЕНИЛИСЬ И ЗАПРОСЫ, С КОТОРЫМИ
ОБРАЩАЮТСЯ К ПСИХОЛОГАМ. ВСЕ ЧАЩЕ В ПОДДЕРЖКЕ
НУЖДАЮТСЯ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ УЧАСТНИКОВ СВО.

Конечно, специалист, работающий в образовательном учреждении лучше осведомлен об особенностях учащихся и сотрудников учреждения, у него есть свои методы работы.

Тем не менее, рекомендации, приведенные ниже, возможно, помогут более качественно оказать необходимую помощь.

Возможно, запрос не всегда будет сформулирован именно так:
«Мне нужна поддержка, т.к. в зоне боевых действий мой
близкий человек».

Он может выглядеть как «Мне грустно», или резко упала
успеваемость и изменилось поведение.

Конечно, наилучший вариант, когда специалист, зная о том, что
в учреждении обучается (работает) родственник участника
СВО, сам ненавязчиво предложит побеседовать.

Очень важно донести до собеседника, что те чувства, которые он проживает, – это нормально в его ситуации.

Например: «Я вижу, что ты сильно переживаешь (напуган), это -нормально.

Если ты хочешь, мы можем поговорить о том, что ты чувствуешь.»

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ



Предложите вашему собеседнику рассказать о своем
родственнике, которого он ждет.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ



Категорически не давайте вашему собеседнику встать или оставаться на позиции жертвы (почему именно его родственник оказался в зоне СВО и т.п.).

Формируйте убеждение о мужестве родственника (близкого человека) собеседника

и о его собственной стойкости в непростой ситуации, о том, что ему надо достойно прожить эту ситуацию.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Напомните о том, насколько важно для его родственника
знать и быть уверенным в том, что дома с семьей и близкими
людьми у него все хорошо:

уверенность в благополучии семьи и близких дает
необходимые силы в очень сложной опасной обстановке и
больше сфокусированности
на собственной безопасности.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ



Предупредите вашего собеседника, что его родственники также могут нуждаться в помощи, но в силу возраста (маленькие дети), или чрезмерной ответственности (мама решила, что не будет показывать свои чувства детям, чтобы не «напугать» их) не могут попросить о помощи

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Предложите собеседнику подумать, как можно поддержать своих родственников.

Если ваш собеседник – взрослый, расскажите, как можно поддержать детей.

Для маленьких детей ощущение покоя и безопасности может дать простой телесный контакт: взять на руки, обнять, покачать на руках, простое напоминание: «Я – здесь, Я – с тобой».

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Для детей постарше, подростков очень важно чувствовать себя значимым, быть более вовлеченным, например, взять на себя посильные обязанности воюющего родственника.

Для подростка очень важно услышать «Ты – молодец! Ты очень помог...», ему также будет приятен ненавязчивый телесный контакт: положить руку на плечо, приобнять.

Подросток будет чувствовать себя лучше, если взрослые, по возможности, будут делиться доступной им информацией.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Обратите внимание собеседника на его собственное самочувствие. Несмотря на все испытания, непростые переживания, он должен заботиться не только о членах семьи, но и уделять себе должное внимание: отдыхать (очень важен полноценный сон), следить за своим эмоциональным состоянием.

Попробуйте вместе продумать, как ваш собеседник может стабилизировать свое эмоциональное состояние, кто ему сможет помочь, какие занятия помогут ему успокоиться.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Выработайте с собеседником правила информационной гигиены – определите, на какие источники информации он будет ориентироваться.

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

Напомните или попросите, чтобы он записал, где он еще может получить поддержку – телефоны доверия:

детский 8-800-20000-122 (круглосуточный),

взрослый 8-351-735-51-61,

Центр поддержки и реабилитации участников специальной военной операции открыли в Челябинске - <https://ecp74.ru/>

ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ