Как помочь себе и ребенку справиться в тревогой

во время атаки БПЛА?

Составитель педагог-психолог Лияскина Е.Н.

Сейчас большая часть из нас находится в состоянии тревоги и беспокойства. Атаки беспилотников и звуки сирены для человеческой психики всегда будут неожиданными, поэтому они вызывают страх, чувство неопределенности, ощущение опасности для жизни и ощущение беспомощности. При повторяющихся экстремальных ситуациях у взрослых эти чувства не успевают перерабатываться, накапливаются и вызывают еще более острые переживания. Дети чувствуют всё то же самое, но на их восприятие большое влияние оказывают возрастные особенности, стрессоустойчивость, жизненный опыт и текущая ситуация: где и с кем находится ребенок в момент опасности.

Несколько важных правил о том, как же все-таки нужно вести себя в присутствии детей во время объявления ракетной опасности, чтобы психоэмоциональное здоровье ребенка не подвергалось опасности:

1. Важно создать безопасное окружение для обсуждения чувств, объяснять ситуацию доступным языком и предоставлять необходимую информацию, честно и открыто обсуждая с детьми происходящее. Не скрывайте информацию, но и не пугайте лишними деталями. Отвечайте на вопросы. Не лукавьте.
2. Поддерживайте детей, обнимайте, успокаивайте. Поддержка со стороны взрослых играет ключевую роль в помощи детям преодолеть тревожные переживания. Расскажите им, что они в безопасности, что взрослые заботятся о них и делают все возможное, чтобы их защитить.
3. Не игнорируйте звук сирены и не делайте вид, что ничего не происходит. Разъясните ребенку, что сирена не опасна и не принесет вреда. Она информирует, о том что нужно быть бдительным и укрыться в безопасном месте.

4. Старайтесь не ограничивать чувства своего ребенка. Некоторые могут быть очень сдержанными и спокойный во время звука сирены, в то время как другие могут злиться, плакать, бояться. Назовите и примите их чувства: «Я вижу, что тебе страшно и неприятно. Это нормально в такой ситуации».
5. Создайте план действий. Объясните детям, что делать, если прозвучит сирена. Проведите с ними учения: как быстро добраться до укрытия, как правильно себя вести во время ожидания. Обеспечьте детей комфортом и ощущением безопасности в доме, создав зону укрытия в случае необходимости. Позвольте ребенку разместить в этой зоне свои любимые игрушки.
6. Следуйте распорядку дня. Распорядок дня обеспечивает стабильность и уверенность в том, что, по крайней мере, что-то постоянно и находится под контролем.
7. Уделяйте внимание заботе о собственном психологическом состоянии, чтобы быть крепкими опорами для детей в сложной ситуации.

Если ребенок регулярно наблюдает панические настроения взрослых, их замешательство, истерики, то он априори не может чувствовать себя спокойно и в безопасности. Потому что именно взрослые организуют его безопасность, а если взрослый не владеет собой, то он не может контролировать ситуацию и принимать решения. Основная задача взрослого в критической ситуации- это забота о себе и своем стабильном состоянии, забота о собственной безопасности и безопасности детей, поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии. Постоянный скроллинг новостных лент и прокручивание навязчивых мыслей приводит к саморазрушению, постарайтесь переключиться на занятие, приносящее удовольствие. Паника и паническая атака, как правило, выражаются в учащенном дыхании, у человека также сжимаются кулаки, происходят непроизвольные спазмы, какие-то части тела отнимаются, чаще всего конечности. Если вас или ваших близких вдруг накрыл сильный страх- что делать?

Есть несколько простых упражнений для саморегуляции и понижения уровня тревожности, прежде всего- это дыхательные практики:

1) 1 глубокий вдох, 4 коротких выдоха, повторять 3-5 раз.

2) Техника 5-4-3-2-1
Позволяет переключить внимание, успокоиться, вырваться из круговорота мыслей за счёт того, что вы сосредотачиваетесь на простых и привычных физических ощущениях. Сделайте глубокий вдох, выдох и выполните следующие 5 шагов.

Шаг 1: зрение Оглянитесь и обратите внимание на 5 предметов вокруг себя. Лучше, если они будут какого-то одного определённого цвета, например, зелёного. Например: стол, чашка, часы, телефон, книга, пиджак, дверь, проезжающая мимо машина, дерево

Шаг 2: слух Найдите и обратите внимание на 4 любых звука. Например: собственное дыхание, звук работающего холодильника, скрип стула, кипящий чайник, чей-то смех, тиканье часов, шум проезжающего автомобиля, лай собаки за окном

Шаг 3: осязание Найдите 3 любых осязательных ощущения. Например, как одежда соприкасается с телом, как волосы падают на лоб, поверхность стола под локтями, предмет в руке, голод. Можно потрогать поверхность стены, коснуться коры дерева, взять в руку снег или камень

Шаг 4: обоняние Найдите и обратите внимание на 2 запаха. Например, запах еды, одежды, духов, цветов, мокрого или горячего асфальта, книги или газеты

Шаг 5: вкус Постарайтесь ощутить 1 вкус. Это может быть реальный вкус, например, вкус собственной слюны во рту, еды или напитка. А может быть

воображаемый. Вспомните, например, вкус лимонада, любимой конфеты, арбуза, лимона. Шаги нужно выполнять постепенно, последовательно

3) Техника «дыхание по квадрату»
Позволяет установить ритм дыхания, растянуть дыхательный цикл и с помощью этого увеличить содержание углекислого газа крови, что способствует расслаблению и снижению тревожности (ведь при стрессе организм готовится к активным действиям и насыщает кровь кислородом)

Шаг 1. Посмотрите в верхний левый угол и сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая при этом до четырёх. Постарайтесь наполнить лёгкие воздухом

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырёх

Шаг 3. Переведите взгляд в нижний правый угол и выдохните через рот, считая до четырёх. Постарайтесь полностью освободить лёгкие от воздуха. Улыбнитесь, расслабьтесь

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку дыхания с пустыми лёгкими, считая до четырёх

Повторите цикл 8-10 раз.