



Как поддержать детей во время разлуки с родными военнослужащими

Подготовил:

педагог – психолог
МБДОУ д/с № 10
Мелихова Д.Н.



Психологические, эмоциональные и поведенческие аспекты разлуки с родными

- ▶ Психологические аспекты: Разлука с близкими может вызывать у детей чувства беспокойства, тревоги, и даже депрессии. Это может оказать влияние на их психическое состояние и развитие.
- ▶ Эмоциональные аспекты: Дети могут испытывать грусть, страх, раздражение или даже отчаяние в связи с разлукой, что может повлиять на их общее эмоциональное состояние и настроение.
- ▶ Поведенческие аспекты: Разлука с родными может проявляться в изменении поведения детей, таком как ухудшение академических показателей, агрессия, обидчивость или наоборот, изоляция и отчуждение.



Типичные реакции детей на разлуку с родными военнослужащими

- ▶ Эмоциональные реакции: У маленьких детей могут быть слезы, апатия, в убеждения, а у подростков – более сложные эмоциональные реакции, такие как отчуждение или агрессия.
- ▶ Поведенческие реакции: Возможно изменение поведения: дети могут стать замкнутыми или, наоборот, проявлять агрессию. У некоторых детей могут возникнуть проблемы в школе или в общении со сверстниками.
- ▶ Социальные аспекты: Разлука с родными военнослужащими может также отразиться на социальной адаптации ребенка, его отношениях со сверстниками и учебной деятельности.



Эффективные способы поддержания связи

- ▶ Письма: Письма являются одним из наиболее душевных и личных способов поддержания связи. Раскрытие своих чувств и мыслей на бумаге позволяет создать особенную связь между родными и детьми.
- ▶ Разговоры по видеосвязи: Использование технологий для общения через видеосвязь помогает детям видеть отсутствующих родных и поддерживает близость, несмотря на физическое разлукой.
- ▶ Другие средства коммуникации: Использование мобильных приложений, голосовых сообщений или игр, в которые можно играть вместе на расстоянии, также способствует поддержанию связи между отсутствующим и детьми.



Методы обеспечения эмоциональной поддержки и вовлечения детей

- ▶ Откровенные разговоры: Важно проводить откровенные разговоры с детьми о чувствах и эмоциях, связанных с отдаленностью от родного члена семьи. Это помогает детям выразить свои чувства и получить эмоциональную поддержку.
- ▶ Совместная подготовка писем и забота: Вовлечение детей в процесс написания писем или создания видеообращений дает им ощущение важности и значимости связи с отсутствующим родным.
- ▶ Поддержка в процессе периодических общений: Поддержка и стимулирование детей в поддержании связи с отсутствующим родным имеет огромное значение в сохранении взаимосвязи и поддержании эмоциональной связи.



Практические советы для родителей

- **Обеспечение безопасности:** Важно создать ощущение безопасности для детей, особенно в период разлуки с родным. Это может включать установление режима дня, обсуждение правил безопасности и обеспечение эмоциональной поддержки.
- **Поддержка эмоционального благополучия:** Родители могут помогать детям выражать свои чувства, обсуждать свои волнения и беспокойства, а также находить способы справляться с эмоциональным стрессом.
- **Создание ритуалов сопровождения:** Установление особых ритуалов, таких как вечерние беседы или обеды вместе, помогает сохранить связь и стабильность в семье в период разлуки с родным.



Способы нормализации повседневной жизни с детьми

- ▶ Поддержание обычных ритмов и режимов: Важно сохранить стабильность в повседневной жизни детей, поддерживая обычные ритуалы, расписание активностей и учебных занятий.
- ▶ Вовлечение детей в принятие решений: Позволяя детям участвовать в принятии решений по поводу повседневных дел, родители могут создать ощущение контроля и важности для детей в условиях разлуки.
- ▶ Поддержка взаимодействия с отсутствующим родным: Содействие в поддержании связи между детьми и отсутствующим родным, например, через письма, звонки или видеосвязь, помогает детям чувствовать себя ближе к отцу или матери, которых они временно не видят.



Практические методы психологической адаптации

- ▶ Открытый диалог и поддержка: Важно создать открытую атмосферу для обсуждения чувств, связанных с разлукой. Родители и другие взрослые могут предоставлять эмоциональную поддержку и помогать детям выражать свои эмоции.
- ▶ Обучение стратегиям справления: Помощь детям в развитии стратегий справления со стрессом и трудностями, таких как приемы релаксации, визуализация положительных сценариев и поиск поддержки в своем окружении.
- ▶ Создание стабильности и предсказуемости: Поддержание стабильности в дне, установление четкого расписания и плана действий помогает создать ощущение предсказуемости, что важно для психологической адаптации детей.



Развитие внутренних ресурсов у детей

- ▶ Укрепление самооценки: Поощрение детей, поддержка и признание их достижений способствует укреплению самооценки и уверенности в себе.
- ▶ Стимулирование мотивации: Поддержка постановки целей, помощь в поиске интересов и хобби, а также признание усилий и успехов, способствует стимулированию мотивации у детей.
- ▶ Создание положительной обстановки: Содействие в создании позитивной атмосферы и оптимистического взгляда на жизнь помогает развивать у детей внутренние ресурсы и способствует их психологической адаптации.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ

