**Рекомендации психолога родителям дошкольников из числа семей ветеранов (участников) СВО**

Разлука с отцом для всех детей разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным очень важно оказывать им психологическую поддержку. В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир.

Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, "читая" их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и т.д., в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня развития, чтобы отличить добро от зла. Поэтому:

1. Необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни.
2. Чтобы помочь дошкольнику сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.
3. Разговор с ребёнком не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами или когда он устал и ничего воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.
4. Любая информация должна быть рассказана в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности.
5. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки или сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития.
6. При разговоре, поддерживать физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикасаться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать. Не менее 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.
7. Война — это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать.
8. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. В этом возрасте им лучше стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.
9. Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».
10. Рассказывайте без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит говорить ребенку все, что мы читаем и слышим о спецоперации. И даже если родитель посвящает ребенка в детали мобилизации, следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то можно сказать правду, а кому-то наоборот не сообщать полную информацию.
11. Помните, цель беседы - успокоить, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. 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»).
12. Если ребёнок во время разговора начнет задавать 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». Пообещайте, что справитесь вместе.
13. 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 малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то».
14. 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.
15. Важно поощрять ребенка к беседе, но, если он этого не хочет, не настаивать. Если 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.
16. Важно убедить в том, что он находится в полной безопасности. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.
17. Старайтесь сохранять то, что было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. А также привычные занятия - приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки». Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.
18. Поддерживать эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, поэтому важно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем-либо.
19. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время, например, уделяя ему время и общение. Инициируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка. Очень важно давать 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.
20. 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.
21. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым можно, например, вместе с ним посылать письма уехавшему родителю.
22. 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 дошкольного 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.
23. 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 и если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.
24. 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. Будьте бережны к себе.