

## Как поддержать себя и детей во время экстремальных событий

### Советы детского и подросткового психолога Никита Карпов 📖

Главный эффект событий для психики: страх и тревога. Эти чувства парализуют, отнимают силы и разъедают душу 🧑🏻🧑🏻

Самое важное на что мы можем повлиять — наше эмоциональное состояние. И это же самый главный инструмент влияния на состояние детей 🧑🏻

Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые 🧑🏻

Руководство прежде всего для тех, кто не участвует непосредственно. Тем, кого ситуация коснулась, сначала обеспечить свою безопасность, потом все то же самое 👤

### Памятка!!

- ♦ Исключайте из своего инфополя новости, которые вас тревожат (если информация не служит для вас руководством к действиям)  
Сосредоточьтесь на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Это то, на что вы можете повлиять. Не останавливайте свою жизнь.
- ♦ Уделите больше времени общению с близкими. Теплому, поддерживающему общению.
- ♦ Справляйтесь с эмоциями, прежде чем идти к детям: дышите, гуляйте, пейте валерьянку, уговаривайте себя, высказывайтесь друзьям. И идите к детям в стабильном состоянии.
- ♦ Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы — отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь.
- ♦ Если в тревоге подросток — правила те же самые: поддержка, выслушать, принять чувства. Не затыкать. Можно поменять внешние задачи на совместное время.
- ♦ Обсуждайте с подростками что происходит, если от них есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите ее. Если очень хотите транслировать своё мнение, убедитесь, что не усилите тревогу.
- ♦ Обращайтесь к психологам.

Война — это прежде всего страх. Страх разрушает нас. Для того, чтобы жить дальше — берегите психику, свою и детей. И уже потом ищите, чем можете помочь, если готовы это делать 🙏

- ♦ Убедитесь, что то, что вы хотите сказать поддержит вас и других людей. Агрессия не помогает никому.

[#СППН](#) [#Полезно](#) [#Профилактика](#) [#НовостиСППН](#)