

"...и будет тебе отрадой..." (Книга Руфь)

родители и семья в чрезвычайной ситуации



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
580154888 ט"ו

Начнем с вас, родители

Организация жизни семьи в нынешней ситуации неопределенности

Подготовка: если у вас есть защищенное пространство (мамад) или бомбоубежище (миклат), подготовьте его и разместите там все, что вам может понадобиться на короткое или длительное время пребывания там. Если вы перешли в бомбоубежище или мамад ночью с ребенком, оставайтесь там.

Попробуйте поспать; можно просто расслабиться и прикрывать глаза время от времени - это позволяет телу расслабиться. Это лучше, чем бегать в квартиру и обратно.

Если миклат в вашем доме общий, соберите команду, чтобы организовать пространство: уборка, напиток, еда и, конечно, договоритесь о дежурстве. Принесите пару вентиляторов, подготовьте место для малышей, и выделите уголок для детей.

Это не время для учебы. Пусть они смотрят в гаджеты, если это позволяет им отвлечься. Как бы «непедагогично» это ни звучало - приготовьте сладости и лакомства - предпочтительно фрукты, но такие, которые можно оставить в банках в укрытии. Потому что сейчас пришло время побаловать детей.

Если у вас есть подростки, попытайтесь и их присоединить к решению общих задач, но не ругайте их за то, что они сидят в Вацапе / Тиктоке с друзьями.

Убедитесь, что они не выходят, чтобы увидеть железный купол и объясните, что это опасно из-за падения осколков.

Если вам необходимо пойти в магазин за покупками или на работу, предупредите об этом семью и объясните, что вы в безопасности.

Побеспокойтесь о том, чтобы каждый член семьи, который уходит по делам, обязательно отправлял сообщение, когда он достиг безопасного места.



Если в тот момент, когда раздалась сирена воздушной тревоги, вы вошли в безопасное место - сообщите об этом членам семьи. Они беспокоятся о вас.

Вы достигли безопасного места, быстро бежали, и теперь вы взволнованы - не стоит тревожиться. Это способ, которым тело справляется с угрозой. Первым делом осмотритесь: убедитесь, что все, кто должен быть с тобой - здесь!

Теперь громко скажите: «**Я в безопасном месте!**»

Произнесите это по крайней мере шесть раз.

Попросите детей громко сказать это вместе с вами.

Вы все еще дрожите? Подпрыгните 10-20 раз так высоко, как только сможете.

Ты все еще дрожаешь? Остановка в 10-20 раз максимально возможное.

Когда закончите, обратите внимание, что быстрое дыхание постепенно успокаивается.

Обнимите кого-то крепко и погладьте его по спине.

Если вы уже определили порядок действий - начинайте: где сидеть,

что делать: выпить, съесть что-нибудь, позвонить и сообщить, что с вами все в порядке.

Поддержание родительского здравомыслия - это очень важный момент. Вы чувствуете, что потолок «падает вам на голову»?!

И вы уже действовали, играли, готовили, прибирались, сидели в зуме, как во время короны, и работали...

Вы тревожитесь о будущем.

Мы начнем с самого простого: вдохни. Наше тело реагирует на напряжение и накапливающийся стресс, поэтому дайте ему кислород.

Можно на несколько минут выйти на балкон с чашкой кофе или послушать расслабляющую музыку. Просто дышать!! Особенно, когда вы встревожены, измучены или взвинчены.

Осознанно выдохните!! **Выдохните!!** Только когда мы выводим воздух из легких, есть место для вдоха.

Итак, выдохните медленно (сосчитайте про себя, скажем, до 7), подождите две секунды, а затем вдохните.

Сделайте это упражнение, как минимум, 10 раз и обратите внимание, как напряжение снижается. И теперь, когда вы закончили, скажите себе что-то хорошее - о себе.

Помните инструкцию:

«**Сначала надень кислородную маску на себя**».

Когда вы нервничаете, вместо того, чтобы нападать на членов семьи, скажите и им: «Сейчас я нервничаю (или назовите любое другое чувство или ощущение), это пройдет, если вы дадите мне несколько минут, чтобы...» (решите заранее, зачем вам нужно выйти на балкон, выпить холодную чашку кофе или воды, принять быстрый душ, завершить разговор по телефону или что-то еще).

Выкарабкивайся! Если чувствуешь, что тебя переполняет - уйди от этого,

Позаботьтесь, чтобы кто-то побыл с детьми, и тогда вы сможете отдохнуть от всего, что вам мешает.

Если это значит, что для этого надо позволить вашему ребенку сидеть в телефоне - да будет так!

Позвоните другу или члену семьи - кому-то, кто успокаивает вас. Может быть, вам станет легче, если вы расскажете, что беспокоит вас и облегчите душу. Такого рода поддержка очень важно в сложный период.

Всегда, когда вы чувствуете необходимость, можно найти много способов получить помощь и совет. И люди будут рады вам помочь.

На секунду оглянитесь на прошлое.

Получите надежду от своих прошлых поступков. Надо полагать, у вас в жизни было немало больших и часто неожиданных трудностей. И от этого вы стали еще сильнее. Вы справились! И сильнее. Напомните себе, что и в этот раз вы справитесь.

Всегда напоминайте себе о своих способностях.

Поиск 1. Кто еще может дать мне руку? Сосед? Семья? Родственники? Друзья?

Поиск 2. Что мне нравится делать? Как я могу заинтересовать этим детей?

Знаете, песню Рами Клинштейна "Маленькие подарки"? Так вот:

**Маленькие подарки, кто-то прислал мне
маленькие подарки,**

Шрапнель намерения, круги веры.

Давайте поучимся делать добрые дела.

Есть ли в моем доме или поблизости соседи, которым нужна помощь? Просмотрите список абонентов у себя в телефоне. Есть там кто-то, с кем вы давно не говорили, и вы знаете, что он будет рад короткому телефонному разговору или сообщению от вас. И не забывайте, когда я делаю кому-то хорошо, я сам чувствую себя



хорошо. [Между прочим, это связано с некоторыми веществами, выделяющимися у нас в мозгу].

Ежедневное подведение итогов: в конце каждого дня подумайте и запишите, какое достижение было у вас сегодня, что вы выучили и за что вы этому дню благодарны. Это поможет как-то разбавить негативные впечатления дня и напомнит вам, что не все, что происходит прямо сейчас, плохо или печально.

Наконец-то наступил вечер или, точнее, ночь.

Ищите тихое место для себя, для родителей. Приготовьте что-то попить. Если вам важно расслабиться перед экраном, включите что-то легкое. Не надо больше информации о ракетах и обстрелах, не надо комментаторов, не надо политики.

Если вам хочется посмотреть фильм, ищите что-то спокойное и забавное. Если раздастся сигнал тревоги, вы сразу сможете действовать.

Кроме того, дайте друг другу 3 минуты: в течение трех минут выпускайте пар – никто не мешает, никто не оправдывается, не критикует – просто слушает другого. Потом они меняются, и время жаловаться получает другой партнер – без того, чтобы ему мешали, без поиска оправданий, без критики. Закончили - сделайте глубокий вдох.

И теперь каждый по очереди говорит, где, по его мнению, (ощущению), он был молодцом сегодня?

Это происходит так: «Я - молодец, потому что...» И потом: «Ты – молодец, потому что ...» Потом меняются, и уже другой партнер говорит: «Я – молодец, потому что...» И потом: «Ты - молодец, потому что ...»

Вы закончили – и теперь попробуйте найти время, чтобы спланировать следующий день ... И попытайтесь подумать о чем-то приятном, что можно добавить в повестку дня.

**Если вы хотите продолжить чтение советов для повседневной жизни,
можно начать прямо сейчас.**

Если вы наконец-то можете посидеть в тишине.....

Так не сейчас, можно это сделать и в другой день.

РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ



Родители маленьких детей часто испытывают страх и тревогу по поводу состояния своих детей. Маленькие дети опираются на своих родителей, чтобы понять неясные ситуации. Если родитель всегда кажется тревожным и испуганным, ребенок думает, что ни в чем нельзя быть уверенным, и происходит ежедневно и везде.

Попробуйте сохранить спокойствие и нейтральное поведение перед вашим ребенком, даже когда вы пытаетесь контролировать свои страхи и проблемы. Обратите внимание на ваше выражение лица, на слова, которые вы выбираете, на силу эмоций, которые вы выражаете, потому что ваши дети считывают вас, они как маленькие губки, и впитывают все.

Хотя вы не хотите, чтобы ваш ребенок считывал ваши эмоции, но ясно, что вам не нужно постоянно подавлять свои чувства. Это нормально – и даже здорово – когда дети увидят, как их родители справляются иногда со стрессом. Но очень важно объяснить ребенку, почему ты отреагировал на какое-то событие именно таким образом.

Дети не всегда могут выразить свои чувства. Маленьким детям будет проще, если мы научим их использовать словарь или «карту» эмоций вместо того, чтобы сказать «скажи мне, насколько ты боишься». С помощью таблицы эмоций (ее можно найти в интернете) вы можете попросить детей указывать на эмоции или чувства, которые они сейчас испытывают. Вы также можете использовать светофор, чтобы помочь детям показать, насколько сильны их чувства: красный свет означает, что они переполнены чувствами, желтый указывает на среднюю силу чувств и зеленый означает, что они чувствуют себя нормально. Обратите внимание: сначала ребенок, вероятно, будет в красном районе; но, если через несколько минут он опустился до желтого или зеленого, вы тоже почувствуете себя спокойнее.

Вопрос, который беспокоит маленьких детей: «Когда мы вернемся в детский сад?» Как объяснить ситуацию детям в возрасте 3-6 лет, которые только начали осваиваться в саду после спутанного года, которые только недавно познакомились с воспитательницей - и сейчас распорядок дня у них снова изменился, и они должны оставаться дома?

Хорошая новость состоит в том, что они уже знают ситуацию с «коронай» и, следовательно, оставаться дома им не в новинку. Но все же им очень не хватает контакта с детьми. Позаботьтесь, насколько это возможно, чтобы у ребенка была связь с друзьями. Это может происходить в миклоте, или у друзей, у которых больше места в доме. Для детей, так же, как и для взрослых, социальный контакт чрезвычайно важен.

Распорядок дня. Да, я знаю, вы уже слышали об этом, но выбора нет, если вы хотите сохранить свое психическое здоровье и психическое здоровье вашего ребенка. Составьте. Чем младше дети, тем более необходимо чтобы распорядок дня был четким и постоянным. Предусмотрите в нем время на гаджеты, но не только. Начнем с обычной утренней активности, до тех пор, пока надо заходить в зум (если это предусмотрено). И после зума тоже. Помните: зум забирает много сил, и поэтому нужны перерывы, физическая активность [ни в коем случае не «втыкаться» снова в гаджет], времена на еду, развлечения [, например, рисунок на керамике в ванной пальчиковыми красками; обычно ванная комната – это относительно безопасное место]. Продумайте работу по дому, которая подходит для ребенка такого возраста. И насколько возможно, ежедневный распорядок должен быть максимально расписан до того момента, когда ребенок отходит ко сну.

Составьте вместе с ребенком список желаний на завтра, которые хотели бы вставить его на завтра. Сделайте вместе с ним рисунок, который успокоит его – ребенок может положить его под подушку перед сном [найти подходящие картинки можно в книге Алоны Френкель «Спокойной ночи»]. Если удобно, подготовьте вместе с детьми молитву о мире в доме. Распечатайте и дайте им раскрасить листок или украсить его, и снова перед сном научите их читать «нашу молитву».

Постарайтесь инициировать короткую встречу в зуме [максимум - с тремя детьми] с воспитательницей хотя бы на 15 минут. Помните: когда чрезвычайная ситуация закончится, им предстоит снова встретиться с ней и с ее помощницей.



ПОДРОСТКИ

Сотрудничество vs безделье:

Некоторые подростки, с одной стороны, испытывают удовольствие от присутствия родителей дома, а с другой стороны, возможность взять перерыв от обязанностей - таких, как учеба, кружки и т. д. воспринимается ими, как время абсолютной свободы и безделья. У них существует выражение «закрыться», ничего не делать, поменять местами день и ночь.

Это время, чтобы провести «собрание жильцов» родителей, детей и, разумеется, подростков и обрисовать положение вещей и попросить их сотрудничества дома. Цель такого диалога – приглашение к партнерству. Такое партнерство предполагает обозначение дел, для выполнения которых вам нужна их помощь или которые вы передаёте под их ответственность.

Желательно, чтобы ответственность увеличила мотивацию, такую, например, как ответственность за приготовление пищи для семьи или

подготовку чего-то вкусного, чтобы поесть, если понадобится спуститься в миклат. Вы даете им свободу в планировании и приготовлении еды и только если вас попросят о помощи, помогите вам. [Да, кухня в некоторых случаях будет выглядеть, как поле битвы]. Но помните, что мы хотим вывести их из пассивного состояния и привлечь к участию в жизни семьи. Важно привлечь подростков к занятиям с младшими братьями и сестрами, не как формальную замену родителей, а как помощников. Конечно, каждая семья находит то, что подходит ей.

Это не стыдно - признать, что и вам трудно. Подростки могут быть заняты своими делами, но они также очень чувствительны к вам и вашим проблемам. Старайтесь не рисовать им будущее самыми черными красками, а просто делитесь с ними.

Распорядок дня, или превратить день в ночь и ночь в день:

Когда школы закрыты, подростки норовят перепутать день с ночью. Важно помнить: «Сейчас, это не время, чтобы начать с ними воевать». Да, следует вернуть статус-кво. Давайте подчиним поведение закону. Например, если нормально вставать в 12 - вы ожидаете увидеть их в это время, и это время, когда вы ожидаете от них помощь, о которой договорились. Если мы не установили законов, которые соответствуют ситуации, мы будем постоянно бороться, или нервничать, или конфликтовать. Постарайтесь достичь



соглашения: что вы хотите делать вместе? Проведите переговоры, сформулируйте соглашение и... будьте последовательны.

Когда-то мы свели такие принципы в схему **ОТК**.

Обязательство - договоренности обязательны для всех.

Твердость - если договорились, не вступаем в споры; соглашение есть соглашение.

Консистентность - старайтесь не уставать, потому что, как только мы сообщаем: «устал я от всего этого» - соглашение разрушается.

Пассивность и гаджеты

Распорядок дня, или превратить день в ночь и ночь в день:

Это область, связанная с предыдущей темой, поэтому давайте проясним. Прежде всего, это не началось сегодня, это целое поколение, выросшее на гаджетах! И в повседневной жизни мы либо привыкаем к ним, либо боремся с ними. Сегодня это почти эксклюзивный канал для общения, и подростки давно уже там.



Подросткам трудно закрываться дома, они не привыкли к этому; с другой стороны, они привыкли весь день быть в интернете. В конечном счете, проблема – продолжительность такого погружения и тот факт, что она вызывает пассивность. Позаботьтесь о времени для других занятий – и это необходимо для любого возраста. Пассивность причиняет вред на физическом уровне (ведет к ожирению) на эмоциональном (от упадка настроения до депрессии). Договоренность о пробуждении и общих задачах косвенно влияет на время экранов. Когда мы заняты делом, экраны отходят на второй план.

Социальное давление vs государственные инструкции

Вы столкнулись с заявлением «Но все встречаются» или «Я просто встречаюсь с другом», и, уж конечно, развивать романтические отношения только виртуальными средствами. Приготовьтесь услышать восклицания такого рода. Вам не обязаны соглашаться, но слышать и быть эмпатичными - этой главное. Затем, в отличие от повседневных ситуаций, правительственные инструкции «обязательны к исполнению». Это не ваше личное решение - это закон. Если вы считаете, что ваши дети подвергаются опасности, постарайтесь поговорить с ними по душам о том, что у них есть ответственность перед семьей. Когда все доводы использованы, вы всегда можете сослаться на закон.

И сейчас я опять скажу, подводя итог: дети не изготавливаются из хрупкого стекла – в большинстве своем они стойкие, они у них хорошие защиты, они изобретательные находчивые. Их пугает ситуация неопределенности неуверенность и фантазии о том, что будет, их успокаивает открытый и честный разговор.

И помните наш пароль:

**«В экстренном случае сначала наденьте кислородную маску на себя,
и только потом на ребенка.»**

Мира вам,

проф. Мули Лаад
Президент центра Машабим



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים לרשותכם במגוון תחומים:

יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד

daliaa@icspc.org דליה עמוס 050-7438444

היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה:

contact.clinic@icspc.org 054-3844015

קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:

or@icspc.org אור אבנט 054-4221813

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

<https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org

בקרו באתר משאבים
04-6900600