

ПАМЯТКА 3

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как позаботиться о себе, чтобы поддержать ребёнка в трудной ситуации

🗨 ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

«Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом — на ребёнка».

Вы не сможете быть опорой для ребёнка, если сами находитесь на грани истощения. Забота о себе — это **не эгоизм**, а необходимость.

📋 БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ: ЧЕК-ЛИСТ

Отметьте, что вы делаете регулярно:

- **Сон:** 7–8 часов в сутки.
- **Питание:** минимум 3 раза в день, горячая пища.
- **Движение:** прогулка или физическая активность 20–30 минут.
- **Отдых:** хотя бы 15 минут в день только для себя.
- **Общение:** разговор с другом/подругой, кто выслушает.
- **Информационная гигиена:** дозированное потребление новостей.

Если меньше 4 галочек — начните с восстановления базовых потребностей!

📦 ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ САМОПОМОЩИ

Техника 1: Дыхание «4–7–8»

Когда: при тревоге, панике, невозможности уснуть.

1. Сделайте спокойный вдох через нос на **4 счёта**.
2. Задержите дыхание на **7 счетов**.
3. Медленно выдохните через рот на **8 счетов** (со звуком «фууух»).
4. Повторите **4–5 циклов**.

✓ **Эффект:** активация парасимпатической нервной системы, снижение тревоги.

Техника 2: «Заземление 5-4-3-2-1»

Когда: при ощущении «потери почвы», панике, навязчивых мыслях.

Найдите вокруг себя:

- 👁 **5 вещей**, которые вы **ВИДИТЕ** (стол, окно, чашка...).
- ✋ **4 вещи**, которые вы можете **ПОТРОГАТЬ** (ощутите текстуру).
- 👂 **3 звука**, которые вы **СЛЫШИТЕ** (шум улицы, дыхание...).
- 👃 **2 запаха**, которые вы **ЧУВСТВУЕТЕ** (кофе, воздух...).
- ☕ **1 вкус** (сделайте глоток воды, чая).

✓ **Эффект:** возврат в «здесь и сейчас», снижение диссоциации.

Техника 3: «Контейнирование эмоций»

Когда: эмоции захлёстывают, нужно «взять паузу».

1. Представьте надёжный контейнер (сейф, сундук, коробка).
2. Мысленно «положите» туда свои переживания на время.
3. Скажите себе: **«Я вернусь к этому позже, когда буду в безопасности»**.
4. Зафиксируйте время, когда «откроете контейнер» (вечером, завтра).
5. В назначенное время действительно вернитесь к переживаниям (пропишите, проговорите).

✓ **Эффект:** возможность функционировать, не подавляя эмоции полностью.

Техника 4: «Якорение спокойствия»

Когда: нужно быстро восстановить ресурсное состояние.

1. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя **спокойно и уверенно**.

2. Воспроизведите в памяти детали: где были, что видели, слышали, ощущали.
3. В пик переживания **сильно сожмите кулак** или прикоснитесь к запястью.
4. Повторяйте **5–7 раз** в разные дни.
5. Теперь это прикосновение — ваш «якорь» спокойствия, который можно использовать в стрессе.

✓ **Эффект:** быстрое восстановление через условный рефлекс.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ

«Время для беспокойства»

1. Выделите **15–20 минут в день** (например, 18:00–18:20) как «время для тревоги».
2. Когда тревожные мысли приходят в другое время — скажите: **«Я подумаю об этом в 18:00»**.
3. В назначенное время:
 - Выпишите все тревоги на бумагу.
 - Разделите на 2 колонки: «Могу контролировать» / «Не могу контролировать».
 - Для первой колонки наметьте 1–2 конкретных шага.
 - Вторую колонку примите как данность (практика принятия).
4. Закройте тетрадь и переключитесь на другое дело.

✓ **Эффект:** тревога перестаёт быть фоновой 24/7.

«Шкалирование»

Когда кажется, что «всё ужасно»:

1. Оцените ситуацию по шкале от 1 до 10, где:
 - **1** = «всё прекрасно».
 - **10** = «худший кошмар».
2. Спросите себя:
 - «Где я сейчас?» (обычно 6–8).
 - «Где я был(а) неделю назад?» (возможно, тоже 7–8).
 - «Что было, когда я справлялся(ась) на 4–5?».
3. Найдите **маленький шаг**, который снизит уровень на 1 пункт.

✓ **Эффект:** выход из катастрофизации, поиск конкретных решений.

ТЕХНИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА

«Три хороших вещи»

Каждый вечер перед сном запишите **3 хорошие вещи**, которые произошли за день:

- Даже маленькие (вкусный кофе, улыбка ребёнка, солнечный луч).
- И почему это произошло (частично благодаря вам).

✓ **Эффект:** переключение внимания с негатива на ресурсы, улучшение сна.

«Список поддержки»

Составьте список из **5–7 человек**, к которым можно обратиться:

- Кто выслушает без оценок.
- Кто поможет делом.
- Кто просто отвлечёт разговором.

Напишите им или позвоните хотя бы одному человеку в неделю.

✓ **Эффект:** профилактика изоляции, ощущение «я не один».

«Мини-ритуалы заботы о себе»

Придумайте 3–5 простых действий, которые занимают 5–10 минут и приносят удовольствие:

- ☕ Чашка чая в тишине.
- 🛀 Тёплая ванна с солью.
- 🎵 Любимая песня с закрытыми глазами.

- 📖 10 страниц книги.
- 🌳 Прогулка вокруг дома.
- 5 минут растяжки.

Делайте хотя бы **один ритуал в день без чувства вины!**

РАБОТА С ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Чувство вины («я должен(на) сделать больше», «я плохо справляюсь») — частый спутник родителей в ситуации СВО.

Практика «Разделение ответственности»

1. Выпишите ситуации, где чувствуете вину.
2. Для каждой спросите:
 - «Это действительно в моей власти?».
 - «Я контролирую эту ситуацию на 100%?».
 - «Что я реально могу сделать?».
3. Сфокусируйтесь **только на том, что в вашей власти.**

Пример:

- ❌ «Я не могу защитить папу там» → не в вашей власти.
- ✅ «Я могу создать тёплую атмосферу дома, писать письма» → в вашей власти.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА

Правила потребления новостей:

| ✅ Делайте | ❌ Не делайте |
|--|---|
| Проверяйте информацию в официальных источниках. | Верьте слухам и непроверенным данным. |
| Ограничьте время: 1–2 раза в день по 15–20 мин. | Постоянно мониторьте ленту новостей. |
| Отпишитесь от токсичных каналов и чатов. | Участвуйте в эмоциональных спорах в соцсетях. |
| Обсуждайте новости с близкими, а не в интернете. | «Думскроллинг» перед сном. |

✅ **Эффект:** снижение вторичной травматизации, сохранение психической энергии.

СОС КОГДА НУЖНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Обратитесь к психологу, если:

- Не справляетесь с базовыми потребностями (сон, еда) более 2 недель.
- Постоянно плачете или чувствуете онемение.
- Не можете выполнять повседневные дела.
- Появились мысли о причинении вреда себе.
- Употребляете алкоголь/лекарства, чтобы справиться.
- Ребёнок говорит, что вы «изменились» и его это пугает.

Обратиться за помощью — это сила, а не слабость.

📞 РЕСУРСЫ ПОМОЩИ

| Служба | Контакты |
|---------------------------|------------------------------|
| Телефон доверия | 8-800-2000-122 |
| Психологическая помощь | 8-800-333-44-34 |
| Школьный психолог | Через классного руководителя |
| Кризисный центр в регионе | 8-800-600-31-14 |
| Экстренная помощь МЧС | 112 |

💡 Помните:

Вы имеете право на усталость.
 Вы имеете право на помощь.
 Вы имеете право на радость,
 даже в трудное время.
Вы не одни.