

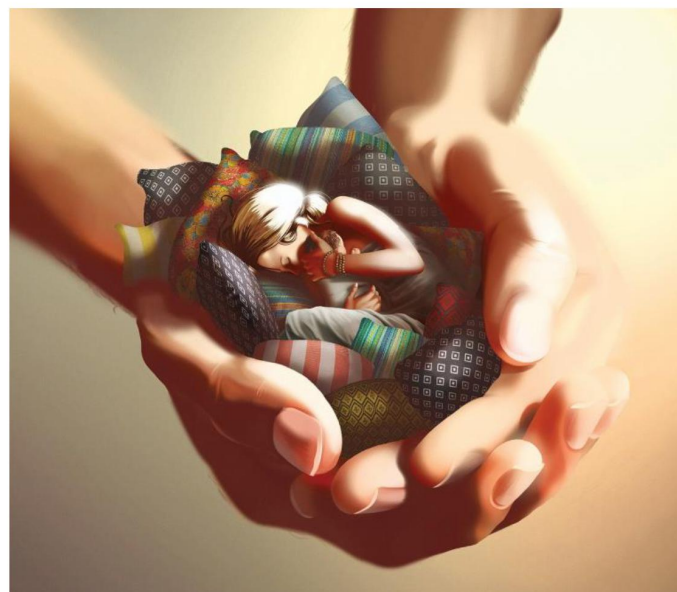
Также вам следует знать о том, что, общаясь с пострадавшим, пропуская через себя случившееся с ним, вы тоже можете испытывать серьезные переживания и даже так называемую «травму свидетеля». Оказывать качественную поддержку вы можете только из психологически устойчивого, ресурсного состояния. Поэтому крайне важно для вас - заботиться и о самом себе!



педагог-психолог Кокуркина Я.С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №71

**Памятка
по оказанию допсихологической помощи и поддержки
человеку в чрезвычайной ситуации, в том числе
связанной с боевыми действиями**



г. Белгород, 2024г.

! *Обращаем ваше внимание на то, что данная памятка не является алгоритмом работы, а содержит материал, направленный на понимание, принятие и поддержку близкого человека в трудной жизненной ситуации.*

Фразы для прояснения актуальной ситуации, которые можно использовать в телефонном разговоре или переписке с человеком, находящимся в чрезвычайной ситуации:

- Ты цел? / Все целы?
- Какая у вас обстановка?
- Где ты сейчас находишься?
- Как прошла ночь?
- Тебе удалось поспать?
- Ты кушал?
- Ты сейчас в безопасности?
- Кто еще находится рядом с тобой?
- Как вы планируете обеспечивать себе безопасность дальше?
- Что я могу сделать для тебя?
- И другие вопросы по ситуации.



Возможные реакции на вас и ваши вопросы

! *Следует быть готовым к тому, что собеседник может проявлять в общении с вами самые разные, чаще всего достаточно мощные эмоции и чувства:*

- Сильный страх и тревогу.
- Бессилие, беспомощность.
- Злость, агрессию, ненависть.
- Эмоциональное опустошение, уход в себя.
- Вину.



Постарайтесь реагировать как можно спокойнее и дать человеку проявить их. Помните, что это нормальная реакция на ненормальную ситуацию! Позвольте вашим близким проживать свои чувства так, как они могут: выговориться, прокричать, проплакать и др.

Фразы проявления заботы и поддержки

Следует очень тщательно выбирать фразы и слова поддержки, так как они могут еще больше травмировать психику или обесценить чувства пострадавшего. Говорите спокойным и тихим голосом.

- Спасибо, что позвонил/написал мне.
- Как я рад(а), что ты цел!
- Как я рад(а), что вы все целы!
- Я могу только попытаться представить, как тебе тяжело.
- Понятно, что очень трудно не думать и не представлять негативное развитие ситуации, но нам всем важно верить в лучшее!
- Я чувствую, как тебе больно/страшно.
- Я люблю тебя, ты мне очень дорог!
- Я горжусь твоей стойкостью.
- Береги себя.
- Любая ситуация имеет своё завершение, и эта тоже пройдет. Я верю, все будет хорошо.
- С Богом. Я молюсь о тебе. Ангела Хранителя. (для верующих)
- Звони или пиши, когда у тебя есть возможность, я всегда на связи.



Фразы, которые не стоит говорить

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело (если вы сами не были в точно такой же сложной ситуации).
- У нас здесь тоже все очень плохо.
- Нужно было уезжать раньше, думать о последствиях, предполагать...
- Я же тебя предупреждал, зря ты меня не слушал.
- Сейчас всем плохо.
- Будет еще хуже, терпи.

