**Светлана Гончарова — психолог и автор системы «воспитание без страдания» рассказала, как родителям справиться с пиковыми эмоциями и действовать при бомбежке.**

**Не справляться сейчас — нормально**

Ситуация настолько сложная для украинских родителей, что не справляться — это нормально. Нормально испытывать шок и панические атаки. Нормально замечать за собой физические реакции, которые до этого не происходили. Естественно бегать в туалет и чувствовать тошноту. Всё, что сейчас происходит — нормальная реакция психики на ненормальную ситуацию.

**Обнимайте детей крепко-крепко и плачьте**

Сейчас многие себя осуждают: «Боже мой, я не справляюсь, я все время плачу, и ребенок это видит. Что же я за мать?». Ребята, разрешайте себе плакать и не прячьте слезы от детей. Просто обнимайте их крепко-крепко и плачьте. Это помогает в первую очередь им. Если родитель зажимается, не реагирует на стресс, то у ребенка возникает куча вопросов и проблем. Для того, чтобы не было последствий, вы должны позволять себе абсолютно любые эмоции. Вы от этого не умрете, не сойдете с ума — вы справитесь.

**Не преуменьшайте ваши проблемы**

Люди сейчас находятся в двух мирах: первый — опасен для жизни: там идут бомбежка и бои. Второй — вдалеке от угрозы, но каждый в нём эмоционально вовлечен в то, что происходит. Это называется эмпатический стресс. И такой стресс может быть даже сильнее, чем реакции человека, который сам через это проходит. Многие из тех, кто находится в другой части мира, переживают за своих родственников. У них абсолютно такие же панические атаки, и тошнота, и рвота, и всё что угодно.

**Найдите кого поддержать**

Будьте в связке с другими людьми. Не оставайтесь в одиночестве и заботьтесь о других. Найдите человека, которого вы поддержите. Например, приготовите еду, привезете, отвезете, сказку расскажете — то есть поможете простыми вещами. Включайте других людей в свою жизнь, это даст вам поддержку, это поможет справляться.

**Тело знает, как вас спасти**

Сразу хочу сказать: если происходит что-то кошмарное, и вам нужно выжить, вам не помогут психологические упражнения. В критической ситуации тело действует на базовых инстинктах, и поверьте, оно знает, как вас спасти. Все что вы можете — это немножко замедлить дыхание в тот момент, когда вы падаете, накрываете собой ребенка или бежите. Это поможет. Но не старайтесь подготовиться к этому и не ругайте себя, за то, что «неправильно» отреагировали: вы отреагировали так, как смогли.

**«Летит ракета, нам нужно пройти в безопасное место»**

Если начинается бомбежка или обстрел, первое, что нужно сделать — четко и безэмоционально описать ситуацию: «Тут боевые действия, мне нужно себя защитить». Примерно то же повторите ребенку. Просто и без каких-либо эмоций: «Летит ракета, нам нужно пройти в безопасное место».

**«Ты берешь кота, а ты воду…»**

Составьте план действий на случай тревоги. Особенно важно поговорить об этом с детьми и даже поиграть в то, что будет происходить. Раздайте обязанности всей семье до того, как включат сирены. Пример: «Ваня, ты берешь бутылку с водой, Даша, ты берешь кота, Миша, — рюкзачок, и мы выходим». Важно, чтобы каждый был занят. Это помогает адекватно себя вести при стрессе. Про то, что нужно подготовить вещи заранее, наверное, уже говорить не надо.

**Рассказывайте сказки, пойте песни**

Можно оставить сумку в бомбоубежище, чтобы каждый раз не тягать с собой что-то большое. Например, в Израиле в убежищах лежат игрушки, карандаши и альбомы. Если рядом — дети, поддержите их: расскажите сказку, спойте песню. Дети могут быть агрессивны, могут замыкаться в себе, а могут наоборот — говорить без умолку. Не надо заставлять их прекратить. Просто принимайте: да, я вижу, что тебе страшно, да, ты расстроен, да, вот так ты себя чувствуешь.

**Возьмите вязальные спицы**

Чтобы успокоить себя и не передать детям негативных эмоций, успокойте дыхание. Начинаем мы такое дыхание с выдоха через рот. Потом вдыхаем через нос. Делаем небольшую задержку, и выдыхаем через рот. Берите с собой вязальные спицы, и вяжите при бомбежке. Когда мы делаем что-то руками, это помогает успокоиться, сенсорно разгружает. Если ребенок пережил стресс, его надо согреть. Накрыть пледом, обнять, дать поесть и попить. Если вы сами сможете пожевать морковку или яблоко, это поможет сбросить напряжение.

**Держитесь за руки**

После жесткой стрессовой ситуации важен физический контакт. Если никого рядом нет, хотя бы похлопайте, пощупайте, осознайте, что у вас есть тело и всё нормально. Если рядом есть дети или взрослые, прикасайтесь к ним, обнимайте и держитесь за руки. Это поможет, вернет в адекватное состояние.

**«Стыдно, что у меня все хорошо»**

Слышим сирену — бежим в бомбоубежище: стресс уходит с движением. Когда вы сидите и думаете, а что там с моими родными, у вас как бы нет причины двигаться. Стресс накапливается. Поэтому важно этот стресс регулярно сбрасывать. Можно побегать на месте, попрыгать, что-то сломать. В лес пойти и разнести что-то в щепки. Если вы испытываете чувство вины, за то, что у вас все хорошо, на самом деле у вас не все хорошо. Да, у вас есть, что поесть, и вы не сидите в убежище, но эмоционально вы там. И ваш стресс реален. Я не ставлю вас на одну ступеньку с теми, кто сейчас под обстрелами, но вам тоже нужно о себе позаботиться.