



NATAL To Live Again

Israel Trauma and Resiliency Center

Рекомендации семьям как уменьшить уровень тревоги и стресса во время обострения ситуации в сфере безопасности

Поддержка и уверенность

Напомните детям, что Армия Оборона Израиля сильна, хорошо подготовлена и делает все, чтобы нас защитить. Важно следовать указаниям Службы Безопасности Тыла, которые помогают нам правильно вести себя в сложных ситуациях.

Будьте рядом друг с другом

Будьте рядом с детьми, обнимайте их, сохраняйте физический контакт, если детям это комфортно. Предложите им позаботиться о ком-то еще, кому нужна помощь. Возможно, вы вместе решите позвонить близким или поддержать друзей. Для ощущения безопасности ребенку важно чувствовать вашу поддержку: "мы вместе и бережем друг друга".

Дозируйте информацию

Помогите детям понять происходящее. Не скрывайте от них объективной информации, передавайте факты в соответствии с возрастом ребенка. Избегайте излишней детализации. Давайте только необходимую, проверенную и конкретную информацию.



NATAL To Live Again

Israel Trauma and Resiliency Center

Рекомендации семьям как уменьшить уровень тревоги и стресса во время обострения ситуации в сфере безопасности

Соблюдайте информационную гигиену

Обратите внимание детей на то, что происходит в социальных сетях и СМИ в сложной обстановке. Расскажите о том, что видео ролики, тексты и фотографии в соцсетях часто публикуются для того, чтобы оказать максимальное воздействие на эмоции человека вместо того, чтобы передать информацию о событии. Поэтому важно заботиться о себе и других: не открывать и не пересылать пугающие ролики, снимки или другую информацию.

Поддерживайте естественность проявления эмоций и чувств

Объясните детям, что ситуация вокруг вызывает напряженность, тревогу и беспокойство.. Расскажите им о том, что страх, плач, дрожь, растерянность – это нормальные реакции людей в подобной ситуации. Это естественная реакция организма на стресс.

Отвлекаться и быть активными

Как можно больше играйте с детьми: настольные игры, игры со словами и цифрами, игры на память. Можно использовать это время, чтобы навести порядок среди вещей, фотографий в телефоне, посмотреть любимые сериалы и т.д.



NATAL To Live Again

Israel Trauma and Resiliency Center

Рекомендации семьям как уменьшить уровень тревоги и стресса во время обострения ситуации в сфере безопасности

Спокойствие

Займитесь чем-то спокойным и успокаивающим: дыхание с длинным выдохом, прослушивание любимой музыки, фантазирование и приятные воспоминания. Так же успокаивают прикосновения и движение. Задействуете мышцы при помощи йоги, прыжков, комплекса силовых упражнений или танцев.

Помогать и улыбаться

Помогайте друг другу и улыбайтесь друг другу. Пусть даже это будут искусственные улыбки. Эти два действия имеют сильный поддерживающий эффект в трудное время.

Позитивные послания

Позитивные послания, такие как: "чрезвычайная ситуация закончится", "мы вместе и бережем друг друга" помогают сохранять надежду. Подумайте вместе, что может вас успокоить и помочь справиться с данной ситуацией хоть чуточку лучше. Иногда просто чашка горячего сладкого чая помогает почувствовать себя лучше и ощутить, что у нас есть способность поддержать себя!

Для дополнительной информации вы можете зайти на сайт: Наталь
www.natal.org.il

или на канале: www.youtube.com/@Natal-Israel

-там есть различные видеоматериалы для снятия стресса и понижения уровня тревоги
Вы можете позвонить на линию поддержки Наталь и мы будем рады вам помочь
1800-363-363