

Отца нет рядом: с какими переживаниями ты можешь столкнуться?

В этот непростой период твоей жизни, когда отца нет рядом, в связи с СВО, ты можешь столкнуться с различными переживаниями: **бесконечное ожидание, потеря опоры, чувство гордости, а иногда и взрослая ответственность за младших в семье.** Эти разные чувства, могут сопровождать тебя в период отсутствия твоих: отца, старшего брата, дяди.

Эти переживания могут привести к чувству тревоги, неопределенности, а может быть к одиночеству и растерянности.

Мы, взрослые, очень понимаем, как тебе нелегко. Этот буклет поможет тебе разобраться с гаммой чувств и переживаний.



Гордость

Твой папа – настоящий патриот России! Он пошел защищать нашу страну!

Пока твой папа защищает рубежи Родины он защищает и твою семью, а ты помогаешь маме! Ты – теперь ее главный помощник, став взрослее, ты уже чувствуешь ответственность за семью.

Это честь – защищать Родину, защищать семью!

Мы гордимся твоим отцом!

Ожидание

«Когда же он вернётся?»

Вопрос, который волнует тебя сейчас. Нет ничего хуже, чем неопределенное ожидание, когда неизвестно, что будет завтра, через неделю, через месяц.

И даже когда близкие люди успокаивают и говорят, что все будет хорошо, то полностью переживания не исчезают.

Что с этим делать?

Не замыкайся в себе, рядом с тобой есть близкие люди, с

которыми можно поговорить о том, что тебя беспокоит. Дай себе время для того, чтобы пережить этот период.

Потеря опоры

«Мне не хватает поддержки от папы, как справиться с этим?»

В это сложное время, помимо всех негативных переживаний, тебе кажется, что ты теряешь значимого человека в своей жизни, на которого всегда можно было опереться. Из-за нехватки поддержки со стороны отца ты можешь чувствовать себя одиноким.

Что с этим делать?

В этот момент нужно вспомнить о том, что у тебя есть внутренняя опора, которая позволит пережить данный период. Помни, ты и есть сила!

«Место уединения»

Иногда тебе нужно побыть с собой один на один и выразить свои сильные чувства. Для этого ты можешь организовать себе «место уединения» – это специальное, укромное место, где ты

отдохнешь от обилия негативных мыслей и информации, проведешь время по-своему и восстановишь силы. Оно может быть крошечным местом своего сосредоточения, главное, чтобы никто не вторгнулся туда без твоего согласия. Каждый человек нуждается в личном пространстве и одиночестве, и ты - не исключение!

Если ты не можешь справиться со своими негативными мыслями самостоятельно, но найти место уединения важно, то ты можешь позвонить на детский телефон доверия, он работает круглосуточно:

Как справиться со страхом потерять папу?

1. Очень важно больше двигаться - спортивные секции, бассейн, катание на всем, что движется, подвижные игры во дворе с друзьями.

2. Сохраняй с мамой по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы

пищи, настольные игры, просмотр фильмов.

3. Больше времени проводи вместе с семьей - твоей семье тоже сейчас нелегко, но вы вместе должны быть сильными, чтобы поддержать папу.

4. Занимайся тем, что ты очень любишь - это поможет тебе снять напряжение и поднять настроение.

5. Не бойся обратиться за помощью, если не справляешься сам.

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:



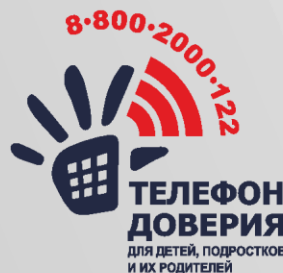
www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru



г. Челябинск, ул. Румянцева, 19-а

(351) 700-17-71, 700-15-51, 700-14-42

8-9000-62-36-00

rostok_shkola@mail.ru



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»



Отделение социально-психологической
и правовой помощи «Помогаем СВОим»

Мой папа – участник СВО!



(для подростков)