

#МЫВМЕСТЕ.ОПЕКА

УРОК 03

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБЩЕНИИ С СЕМЬЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

- Внимательно выслушивайте;
- Будьте вежливы;
- Обращайтесь только по имени и отчеству;
- Установите тактильный контакт;
- Избегайте обсуждения политических вопросов, осуждения чьих-то решений;
- Отвечайте только на вопросы, в которых компетентны.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

- Перед оказанием помощи определите потребности всех членов семьи.
- Узнайте, есть ли у них предметы первой необходимости, еда, одежда. Нужна ли какая-нибудь помощь в благоустройстве жилья.
- Если кто-то в семье потерян и дезадаптирован, предложите ему принять участие в общезначимых мероприятиях города или помочь в организации досуга членов семьи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Если замечаете, что члены семьи нуждаются в психологической помощи, проинформируйте их, как они могут ее получить.

На сегодняшний день в рамках клуба #МЫВМЕСТЕ можно:

- Получить консультацию психолога, позвонив на круглосуточную Горячую линию;
- Получить психологическую поддержку, написав в Чат-бот в Telegram, Viber или ВКонтакте. Бот доступен ежедневно с 9:00 до 21:00 по Московскому времени.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ВОЛОНТЕРА

Это психическое состояние, в котором происходит мобилизация ресурсов человека на выполнение конкретной деятельности. Это состояние помогает успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий.

УСИЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЛОНТЕРА

Психологическая готовность волонтера включает в себя стрессоустойчивость. Она во многом зависит от врожденных особенностей человека, однако, ее можно повышать, отслеживая и контролируя свои чувства и переживания с помощью навыков саморегуляции.

Также психологическая готовность во многом зависит от знаний, умений и навыков в области предстоящей деятельности. Чем лучше волонтер знает что и как ему следует делать, тем меньше вероятность того, что он будет испытывать растерянность в экстремальных условиях.

УСИЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЛОНТЕРА

Таким образом, психологическая готовность формируется путем изучения особенностей предстоящей деятельности, взаимодействия со специалистами в этой сфере, развития своих профессионально-важных качеств и освоения навыков саморегуляции.