



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

# Уважаемые родители!

## Памятка поможет вам определить эмоциональное состояние вашего ребенка и оказать ему психологическую поддержку

Разные события, в том числе и негативные, влияют на эмоциональное состояние человека и могут вызывать тревогу и страхи. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Но если мы не контролируем ситуацию, тревога становится чрезмерной.




Самое главное, на что может повлиять взрослый, — собственное эмоциональное состояние. И это же самый действенный инструмент влияния на состояние детей, испытывающих тревогу или страх. Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые.

Наша задача как родителей — знать максимальное число стратегий, чтобы помогать себе справиться с тревогой. Ребенок учится через нас: если он увидит, какими способами мы сами улучшаем свое состояние, он тоже сможет справиться с переживаниями, когда они его настигнут.

### **Простые действия для стабилизации своего эмоционального состояния**

- ● ● Сосредоточьтесь на том, на что вы можете влиять: на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Составьте список дел, с которыми вы можете справляться прямо сейчас.
- ● ● Успокойтесь, прежде чем общаться с детьми: дышите, гуляйте, занимайтесь физкультурой, выговаривайтесь друзьям.
- ● ● Уделите больше времени дружелюбному, поддерживающему общению с родными и близкими.
- ● ● Ограничьте время чтения или просмотра новостей, выберите для себя час в день, когда вы в спокойной и безопасной обстановке сможете с ними познакомиться.

## Какими могут быть признаки страха или тревоги у ребенка

-    Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие **признаки**:
- постоянное беспокойство;
  - трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
  - мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
  - раздражительность;
  - нарушение сна;
  - намеренное избегание общения с конкретным человеком (несколькими людьми);
  - страхи, связанные с разлукой (сны или кошмары о разлуке; отказ посещения школы, страх оставаться одному; физические симптомы в моменты, когда ожидается разлука, включая рвоту, диарею и боли в животе);
  - ожидание того, что произойдет что-то плохое;
  - страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;
  - острая боязнь животных (собак или птиц, насекомых), темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.

***Если Вы заметили в поведении ребенка хотя бы одну из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребенок находится под влиянием страха, тревоги***

   **Причины тревоги и страха у детей:**

- повышенная тревожность и страхи родителей;
- повышенная эмоциональная нагрузка;
- внезапная смена окружающей действительности;
- неблагоприятные отношения, конфликты;
- острое переживание за родных и близких;
- отсутствие эмоционального контакта со значимыми людьми;
- продолжительная ситуация неопределенности.

## Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку ребенку

● ● ● Понимающий и любящий родитель имеет особое значение для детей, испытывающих тревогу, страх. Постарайтесь следовать рекомендациям:

- 1. Правильное общение** – это уже большая поддержка. Старайтесь сами говорить меньше, избегайте оценочных высказываний. Постарайтесь всегда находить время для общения.
- 2. Обсуждайте с подростками, что происходит, если от них есть запрос.** Соберите вместе информацию, изучите ее. Если очень хотите выразить свое мнение, убедитесь, что не усилите тревогу.
- 3. Старайтесь не оставлять ребенка в одиночестве надолго.**
- 4. Помогите ребенку выражать негативные эмоции приемлемыми для его возраста способами.** Действенным будет включение его в творческую, спортивную или игровую деятельность (а также физический труд, массаж, прогулка на свежем воздухе, надувание воздушных шариков, топание ногами, «битва подушками», ведение дневника и др.).
- 5. Честно сообщите ребенку, какие чувства вы сейчас испытываете.** Важно быть в диалоге и открыто рассказывать о том, что вы переживаете сильные чувства, с которыми пытаетесь справиться.
- 6. Ребенку, который испытывает тревогу, страх, очень сложно расслабиться.** Для того, чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.
- 7. Обращайтесь за помощью к специалистам, на горячие линии.**

## Упражнения, позволяющие снизить эмоциональное напряжение

Чем выше тревога, тем более простыми методами мы должны себе помогать. Дыхательные и релаксационные упражнения можно выполнять стоя или сидя, как дома, так и на улице. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.

### Упражнение «5, 4, 3, 2»

Сосредоточьтесь на настоящем моменте: например, найдите глазами 5 предметов из одного материала или цвета, выделите для себя 4 звука, отследите в теле 3 ощущения, сконцентрируйтесь на 2 запахах.

### Упражнение «Дудочка»

Сделайте легкий вдох. Представьте, как вы подносите к губам небольшую дудочку. Вытяните губы трубочкой и медленно выдыхайте. Повторяйте это упражнение одну минуту несколько раз в день.

### Упражнение на расслабление мышц

На вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки. На выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе.

Затем сделайте круговые движения шей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения.

После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног.

***Применение предлагаемых упражнений поможет уменьшить уровень тревоги, страха, приподнять настроение. Важно применять их регулярно***

## Помощь каких специалистов может понадобиться ребенку с высоким уровнем тревоги, страха

● ● ● Если Вы следовали предложенным рекомендациям по оказанию помощи вашему ребенку, а в результате страх и тревога не покидают его, то вам необходимо вместе с ребенком обратиться за профессиональной психологической помощью к специалисту

● ● ● Минпросвещения России на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации организована работа круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых. Московским государственным психолого-педагогическим университетом (МГППУ) совместно с психологами из МЧС России оказывается консультативная помощь (бесплатно, круглосуточно)

# 8 (800) 600-31-14