***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ***

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, топанье 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 шеей, 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***