



- Если в тревоге подросток — правила те же самые: поддержка, выслушать, принять чувства. Не затыкать. Можно поменять внешние задачи на совместное время.

Обсуждайте с подростками что происходит, если от него есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите её. Если очень хотите транслировать своё мнение — убедитесь, что не усилите тревогу.

***В любые времена перемен нам
всем важен ясный ум и
способность принимать
здоровые решения.***

**Желаем вам и вашим семьям
сил! Берегите себя.**

КТО МЫ

О нас

Мы-социально-психологическая
служба МАОУ СОШ№5

Сегренёва Ольга Владимировна-
педагог-психолог младшей школы

Шакирова Эльмира Рахимзяновна –
педагог-психолог средней и старшей
школы

Осягина Наталья Вячеславовна-
социальный педагог

Наши контакты

Телефон: теле2-22-26 – секретарь;

Электронный адрес:

school5@tuap.kubannet.ru

Веб-сайт: school5-tuapse.ru

**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
СЛУЖБА МАОУ
СОШ№5 Г.ТУАПСЕ**



**Как справиться с
тревогой и паникой:
практики быстрого
действия**

*Социально-психологическая
служба МАОУ СОШ№5
Г.Туапсе*



Друзья, бывают события, при которых вы можете чувствовать тревогу, бессилие, злость.

1. Читайте проверенные источники новостей

Подвергайте сомнению и критической оценке всё, что попадает в ваше информационное поле.

Не поддерживайте панику. Не участвуйте в спорах.

2. Позаботьтесь о своём здоровье, насколько это сейчас возможно

Соблюдайте режим дня. Старайтесь просыпаться и засыпать в одно время, приёмы пищи сделать регулярными. Соблюдайте привычные ритуалы. Так психике есть на что опереться, и тревога снижается.

5. Выгружайте эмоции доступным способом

Можно кричать, рычать, рвать и комкать бумагу, рисовать свою тревогу или неистово калякать. Выписывать на бумагу свои чувства и мысли. Колотить боксерскую грушу или подушку. Танцевать неистовые танцы или приседать. Качать пресс или отжиматься. В общем, выгружать эмоции из себя любым подходящим способом.

6. Здравомысленно продумайте план действий в разных ситуациях

Представьте наихудший сценарий из тех, что может произойти. Постройте план действий на случай, если именно он и случится. Подготовьтесь к нему максимально.

7. Берегите себя

Если вы будете сидеть и тревожиться, и ничего полезного не делать, ваше психологическое состояние очень быстро ухудшится. Если же вы направляете внимание на подконтрольное — у вас будет гораздо больше шансов сохранить спокойствие. Сохранить себя.



8. Позаботьтесь об эмоциональном состоянии детей

Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы — отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь. От нагнетания паники детям лучше не станет.

