Памятка для родителей

«Психологическая поддержка детей в период стрессовой ситуации»



**1.** Взрослому нельзя транслировать тревогу, необходимо успокоиться самим взрослым, т.к. дети «считывают» тревожное эмоциональное состояние окружающих взрослых и принимают его на себя. Ребенку важно чувствовать стабильность. Когда ребенок видит ваше стабильное эмоциональное состояние, он понимает что все под контролем и не впадает в воронку усиления тревожности.

**2.** Говорите на доступном для ребенка языке о происходящем. Не следует вдаваться в душераздирающие подробности, помните: ваша задача – успокоить ребенка, а не наоборот. Во время беседы чутко наблюдайте за его реакцией, учитывайте умственные и эмоциональные особенности ребенка.

**3.** Проговаривайте и принимайте эмоции, беспокойство, переживания ребенка, объясняя ему, что его переживания - это нормально. Самое главное – не теряйте оптимизма, постарайтесь передать детям, что трудности временные, даже самое долгое испытание заканчивается.

**4.** Старайтесь отвечать на все вопросы ребенка, ведь пространство, не заполненное информацией, обязательно заполнит фантазия ребенка, а домыслы, или неверная информация может оказаться куда страшнее реальности и привести к усилению тревожности.

**5.** Контролируйте общение детей как в реальной жизни (какую он получает информацию при общении), так и в детских чатах (созданных для общения между детьми группах), социальных сетях. Старайтесь объяснить детям, что не нужно писать в детских группах, в социальных сетях о текущих событиях, в том числе связанных с военными действиями, о своих переживаниях (это следует делать со своими близкими, можно обратиться к психологу).

**6.** Не сердитесь, если ребенок задает вновь и вновь один и тот же вопрос. Это происходит не потому, что он хочет вас разозлить или у него проблемы с пониманием, а потому, что это вселяет в него уверенность и дает некий контроль над ситуацией.

**7.** Ограничьте просмотр телевизора, постоянные сводки новостей могут вывести из равновесия любого взрослого, а тем более ребенка. В общем и целом стоит ограничиться 1-2 сводками в день, при этом присутствуя рядом, поддерживая и поясняя увиденное. Младшим детям, если они не настаивают на просмотре, можно рассказать новости только в общих чертах.

**8.** Необходимо максимально по возможности находиться чаще в общении и тактильном контакте с детьми (совместные игры, общение, общий досуг). Хвалите ребенка. Сохраните ритуалы, которые были раньше в жизни ребенка (режимные моменты, учебу, по возможности досуг). Проявляйте больше тактильности (обнимайте ребенка, проявляйте оптимизм). Старайтесь переключать внимание детей (в случае проявления симптомов тревоги) на какую-то интересную для него совместную деятельность.

**9.** Убедите детей, что они в безопасности. Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях для семьи и поделитесь теми его частями, которые, по вашему мнению, могут понять ваши дети. Знание четких инструкций придаст уверенность ребенку.

**10.** Важно разрешить проявлять свои переживания детям приемлемым способом. Фраза «не волнуйся, все будет хорошо» (запрет на проявление эмоций) не успокоит ребенка. Если есть у ребенка потребность, позвольте выплеснуть свои эмоции в рисовании того, что он чувствует, в лепке или другом занятии, (желательно ваше участие), это позволит выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, страхи.

**11.** Помогает уменьшить тревожность и озабоченность о ситуации забота о близких (обязанности ухода за домашними животными, пожилыми людьми, поручениями, обязанностями по учебе, по дому). Планируйте совместно что вы в будущем планируете делать «временная перспектива» (например купим велосипед, поедем на отдых и т.п.).

**12.** Обращайтесь за психологической консультацией в случае возникшей необходимости.