



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 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***



***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.

КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



«Телефон Доверия»
(круглосуточная психологическая помощь)
Гор. 80173110099
Моб.: +375298990401
+375291017373



ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**Онлайн-платформа
психологической помощи
для подростков**
talk2ok.by

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДДЕРЖКА ПОНИМАНИЕ

Если тебе 14-19 лет, ты можешь
БЕСПЛАТНО и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО
записаться на консультацию
к психологу или равному консультанту.

Психолог - это тот, кто помогает
людям, которые столкнулись с
различными психологическими
проблемами.

Равные консультанты - это
студенты Института
психологии БГПУ, которые
готовы выслушать и
поделиться опытом, как они
справляются с трудными
ситуациями.

С КАКИМИ ВОПРОСАМИ ОБРАЩАЮТСЯ





Центр оказывает психологическую помощь детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях

Контакты

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3
(1 этаж общежития БГПУ № 8)

+375 17 300 1006
rcpp.bspu.by

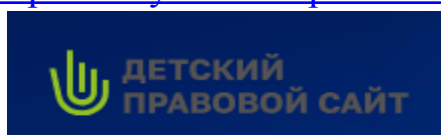
E-mail

rcpp@bspu.by



Республиканский центр психологической помощи.
Ссылка на сайт: <https://rcpp.by/> Тел. +375 17 300 1006

Детский правовой сайт
<https://mir.pravo.by/edu/detipodrostki/doverie/>



Центры, дружественные подросткам
<https://medcenter.by/informacija/centry-druzhestvennye-podrostkam/>

Ссылка на сайт: <https://pomogut.by/>



Ссылка на сайт: <https://kidspomogut.by/>

