



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

Уважаемые родители!

Подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые!
Ребенок учится через нас: если он увидит, какими способами мы сами улучшаем свое эмоциональное состояние, он тоже сможет справиться с переживаниями, когда они его настигнут.



1

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**.

2

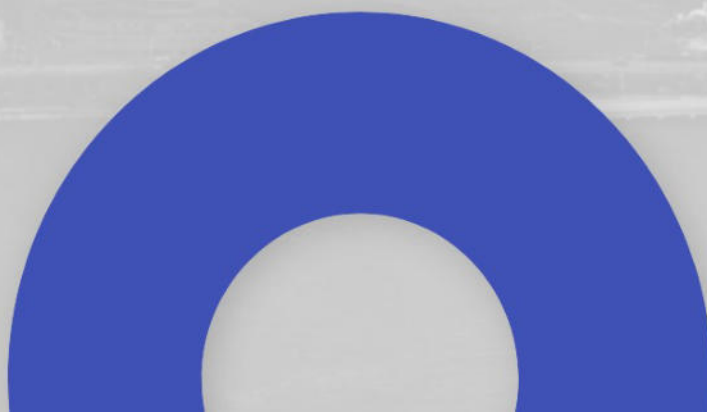
Успокойтесь, прежде чем общаться с детьми: дышите, гуляйте, занимайтесь физкультурой, выговаривайтесь друзьям.

3

Уделите больше времени дружелюбному, поддерживающему **общению с родными и близкими**.

4

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 подростка?

Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие признаки:

- постоянное беспокойство;
- трудности с концентрацией;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушение сна;
- намеренное избегание общения с конкретными людьми;
- отказ посещать колледж;
- страх оставаться одному;
- 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.



Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку подростку?

Правильное общение - это уже большая поддержка. Старайтесь сами говорить меньше, избегайте оценочных высказываний. Постарайтесь всегда находить время для общения.

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.

Помогите ребенку выражать негативные эмоции приемлемыми способами. Действенным будет включение его в творческую, спортивную или игровую деятельность (а также физический труд, массаж, прогулка на свежем воздухе, “битва подушками”, ведение дневника и др.).

Научитесь сами расслабляться и помогите расслабиться ребенку (упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания).

Обращайтесь за помощью к специалистам, на горячие линии (8-800-2000122: детский телефон доверия).

Будьте искренними!

Упражнения, позволяющие снизить эмоциональное напряжение:

**Чем выше тревога, тем более
простыми методами мы должны
себе помогать.**

Упражнение «5,4, 3, 2».

1

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».

2

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

3

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.

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

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.

