**«Психологическая помощь родителю**

**и/или законному представителю»**

**(памятка для родителей)**

**Уважаемые родители!**

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. Ребёнок учится через нас: если он увидит, какими способами мы сами улучшаем своё 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 ребёнка**

Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребёнка 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;

- страхи, связанные с разлукой;

- страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;

- острая боязнь животных, темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.

Если Вы заметили в поведении ребёнка хотя бы одну из приведённых особенностей, то вполне возможно, что ребёнок находится под влиянием страха, тревоги.

**Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку ребёнку**

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.[Хочу такой сайтХочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)
2. Обсуждайте с детьми, что происходит, если от них есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите её. Если очень хотите выразить своё мнение, убедитесь, что не усилите тревогу.
3. Старайтесь не оставлять ребёнка в одиночестве надолго.
4. Помогите ребёнку 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 ребёнку, какие чувства вы сейчас испытываете. Важно быть в диалоге и открыто рассказывать о том, что вы переживаете сильные чувства, с которыми пытаетесь справиться.
6. Ребёнку, 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.

**Если Вам или Вашему ребёнку необходима психологическая помощь,**

**то вы можете обратиться к школьному психологу, к психологу в Семейный центр – 6-21-97 или центр Развитие +7959-588-60-67**

**А также в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав – 6-05-59(для получения консультации по общеправовым вопросам)**