

## Памятка для родителей Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

### Уважаемые родители!

В периоды кризисов дети наиболее уязвимы. Когда кризисные ситуации затрагивают их непосредственно или же дети подвергаются воздействию травмирующих обстоятельств посредством средств массовой информации, важно защищать их эмоциональное благополучие так же, как и физическую безопасность.

Уважаемые родители, вам предлагаются рекомендации о том, как вы можете помочь своим детям справиться с тяжелыми событиями:

- Разговаривать, *поддерживать эмоциональную связь* с ребенком
- Выразить поддержку способами, близкими и *понятными именно вашему ребёнку* (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять *эмоции* ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).
- Стараться поддерживать режим дня старшекласника (сон, режим питания). Чаще давать старшекласнику *возможность получать радость, удовлетворение* от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять *навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния* в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

- При необходимости обращаться за консультацией к психологу
- Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.
- Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершенных суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с ребенком, когда ему тяжело.