



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Министерство образования и молодежной
политики СО
16.03.2022
Вх. № 5008

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



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИИ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

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

● ● ● 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