



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 шей, 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   ПОНЯМАНИЕ

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

Что делать, если  
поведение ребёнка  
сильно изменилось?

Почему у моего  
ребёнка проблемы  
или конфликты в  
школе?

Как помочь ребёнку  
в ситуации  
шантаж-травли  
или буллинга?

**С какими  
вопросами  
к нам  
обращаются  
родители**

Как наладить  
взаимоотношения с  
ребёнком или  
подростком?

Первая любовь:  
чем я могу  
помочь ребёнку?

Что делать, если  
ребёнок замыкнулся в  
себе?

**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

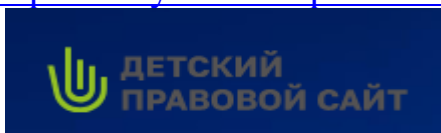
E-mail

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-druzhestvennyye-podrostkam/>

Ссылка на сайт: <https://pomogut.by/>



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

