

Рекомендации по предотвращению тревожных состояний

Родителям:

- ✓ *старайтесь сами сохранить спокойное отношение ко всему происходящему.*

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких);

- ✓ *займитесь вместе с ребенком какой-либо конкретной содержательной деятельностью.*

Может быть, Вы вместе посмотрите какой-либо фильм или прочтаете книгу, а потом обсудите это вместе. Когда ребенок рядом с родителями и что-либо делает вместе с ним – это снимает тревогу;

- ✓ *постарайтесь использовать свободное время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга;*

- ✓ *сохраняйте, поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Подобное доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенности, стабилизирует ситуацию;*

- ✓ *старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обсуждайте ближайшее и далекое будущее, стройте перспективы будущего совместно с ребенком. Дети, чувствующие поддержку и искреннее сочувствие со стороны родителей, справляются со стрессом успешнее;*

Подросткам:

- ✓ *в сложившихся необычных условиях занимайтесь доступными делами (домашними);*

- ✓ *оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности.*

Разделяйте, что Вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил;

- ✓ *если тревога и растерянность возвращаются, помните, что не следует «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по заранее намеченному графику;*

- ✓ *одним из лучших лекарств против тревоги выступает юмор;*

- ✓ *не отслеживайте постоянно сообщения в медиапространстве, переключайтесь на другие дела.*

Общероссийский единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122