**КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА**

**ВО ВРЕМЯ АТАКИ БЕСПИЛОТНИКА И РАБОТЫ СИРЕНЫ**

Атаки беспилотников и звуки сирены для человеческой психики всегда будут неожиданными, поэтому они вызывают страх, чувство неопределенности, ощущение опасности для жизни и ощущение беспомощности. При повторяющихся экстремальных ситуациях у взрослых эти чувства не успевают перерабатываться, накапливаются и вызывают еще более острые переживания.

Дети чувствуют всѐ то же самое, но на их восприятие большое влияние оказывают возрастные особенности, стрессоустойчивость, жизненный опыт и текущая ситуация: где и с кем находится ребенок в момент опасности. Основополагающим для ребенка является реакция взрослых: демонстрация взрослым внешнего спокойствия и понимания своих задач в экстремальной ситуации.

Какие задачи могут решать взрослые в критической ситуации? Это забота о себе и своем стабильном состоянии, забота о собственной безопасности и безопасности детей, поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии.

**КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И РЕБЕНКЕ И СОХРАНИТЬ СТАБИЛЬНОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?**

**I. Использовать техники стабилизации и саморегуляции:**

**«Муха».** Представьье, что на лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на щеки. Задача — гримасничая, согнать надоедливое насекомое.

**«Дыхание по квадрату».** Посмотрите на квадрат (или на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь). Взглядом или пальцем двигайтесь от одной стороны к другой: одна сторона — вдох на 4 счета, вторая — пауза на 4 счета, 3 — выдох на 4 счета, 4 — пауза на 4 счета. Дышать не менее 2-х минут.

**«Сосулька».** Представьте себя сосулькой или мороженым. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на пол минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла начинаете медленно таять, расслабляя тело постепенно сверху вниз. Сделать 5 подходов.

**Упражнение «Согрейся».**

* 5 раз потри ладошки друг о друга,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз похлопай ладошками по щекам,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз потри мочки ушей,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз погладь себя по рукам,
* повтори 3 раза.

**II. Использовать принцип информационного детокса:** ограничить просмотр новостей и чатов с негативной информацией и полностью оградить ребенка от нее. Не обсуждать с ребенком информацию, предназначенную для взрослых (что произошло, пострадавшие и пр.), поскольку это формирует тревожность, особенно у детей.

**ЗАБОТА О СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА**

**I.** Действуйте сами в соответствии с памяткой при угрозе беспилотника и научите ребенка, так как знание своих действий в чрезвычайной ситуации снижает тревогу.

**II.** Научите ребенка обращаться за помощью ко взрослому, который находится рядом.

**ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ЗАБОТА ОБ ИХ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ**

**Как поддержать ребенка в ситуации опасности?**

**1. Родители рядом:**

* руководите действиями ребенка — говорите, что делать,
* проговаривайте, что происходит (по возможности),
* сохраняйте внешнее спокойствие (по возможности).

**2. Родители далеко, есть другой взрослый:** учите ребенка, к кому он может обратиться, если родителей нет рядом, но есть другие люди: кооперироваться с другими детьми и взрослыми, подсказывать им, что делать, чтобы было не страшно и как себя вести.

**3. Ребенок один:**

* действует в соответствии с памятками в случае различных угроз,
* напоминаем правила перед уходом из дома.

Готовим заранее эмоционально восстанавливающий набор для детей:

* раскраска, фломастеры / карандаши, бумага,
* любимая игрушка / игрушка-талисман,
* план действий ребенка в виде списка или картинок,
* фонарик и запасные батарейки,
* бутылка воды и не портящийся перекус,
* записи сказок, любимая музыка.

Данным набором ребенок может пользоваться в любой ситуации для восстановления внутренней стабильности.

**Если ребенку страшно...**

1. Со взрослым:

* Обнимите ребенка или возьмите его на руки, или попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам.
* Попросите ребенка подуть на вашу ладонь так, чтобы сдвинуть еѐ с места.
* Громко пойте вместе с ребенком. Можно вспомнить считалочки или скороговорки.
* Помогите согреться.
* Разговаривайте, говорите ласковые слова. Будьте рядом.

2. Самостоятельно:

* Ребенок может обнять себя, мягкую игрушку, одеяло, завернуться в плед.
* Попросите ребенка изобразить самолет, птицу или муху и полетать по комнате.
* Предложите детям вместе поиграть в подвижные игры.
* Используйте дыхательные техники: надувайте воздушный шар, мыльные пузыри.
* Давайте пить воду маленькими глотками.

**Как восстановиться и прийти в себя после стресса?**

1. Активная позиция и помощь другим.

2. Стабилизация жизни через рутины, ритуалы, расписание.

3. Соблюдение безопасного поведения и тренировки.

**Обращаться за помощью, если это необходимо.**

Телефон доверия для детей, подростков и родителей:

**8-800-2000-122**