В связи с тревожными событиями последних дней многие взрослые и, в еще большей степени, дети испытывают беспокойство. Не все могут справиться с ним самостоятельно. Для снижения тревожности и обеспечения психологической защищенности детей и подростков рекомендуется:

1. Не акцентируйте внимание детей и подростков на тревожности событий без особой необходимости – избегайте бытового обсуждения (сплетен) по данному вопросу, особенно в присутствии детей. Все ваши слова и действия должны вселять в ребенка уверенность в защищенности и в том, что все службы делают для этого всё возможное!
2. Пользуйтесь только официальными источниками информации! Установите на телефон приложение МЧС. Включите оповещение! Обсудите с детьми, что нет необходимости постоянно мониторить социальные сети и нельзя доверять непроверенной информации. Если произойдет нештатная ситуация вы сразу получите официальное оповещение с инструкциями к действию.
3. Если ребенок/подросток проявляет признаки тревожности (нарушение сна, нарушение пищевого поведения, систематически возвращается к тревожной ситуации в разговоре, мониторит тему в соц. сети, проявляет признаки депрессивных состояний, стопора, агрессии, высказывает мысли отчаяния, обреченности (вплоть до суицидальных), обостряются страхи рациональные и иррациональные, обострение заболеваний без видимой причины и т.д.) необходимо обратиться за помощью к специалисту – психологу, психотерапевту, врачу. До оказания профессиональной помощи в первую очередь выслушайте ребенка! Не обесценивайте переживаний ребенка (не стоит тревожиться, не переживай и т.д.). Разделите чувства и переживания ребенка. Поделитесь своими чувствами и переживаниями делая акцент на уверенности в благоприятном исходе!
4. Обсудите с ребенком как он и вы должны действовать в подобной ситуации. При необходимости памятку разместите на видном месте.
5. Отдельно обсудите варианты связи (адреса и телефоны желательно выучить наизусть и иметь в написанном виде), место встречи на экстренный случай.

**ПОМНИТЕ! МЕНЬШЕ ТРЕВОЖИТСЯ ТОТ, КТО ЧЕТКО ЗНАЕТ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ! ВАША УВЕРЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ ЗАЛОГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ!**

**Образцы памяток для детей.**

1. Если ты дома один:

- отключи электроприборы

- выключи газ

- возьми телефон и вещи по необходимости

- перейди в безопасное место (коридор, ванная комната, туалет)

1. Если ты на улице:

- заранее обсудите безопасный маршрут передвижения, в том числе учитывая транспортную безопасность и ПДД

- быстро зайди в безопасное место. Рассмотрите все такие места по пути передвижения (школа, библиотека, поликлиника, подземный паркинг, подземный переход и т.д.)

- держись дальше от стеклянных остановок, витрин, окон и других стекол, деревьев и т.д.

- перемещайтесь по одному или небольшими группами под прикрытием зданий. Избегай толпы!

- Отдельно обсудите правила безопасности в общественном месте (кинотеатр, ТЦ, бассейн и т.д.) в общественном транспорте и в толпе.

- в случае затруднения обратись к официальным представителям (полицейский, сотрудник охраны, учитель, врач и т.д.). Отдельно обсудите в каких ситуациях и почему нельзя доверять случайным прохожим, а когда и кому доверять необходимо.

1. Если ты в школе – строго следуй указаниям учителя!