**«Как поддержать ребенка-подростка в кризисных ситуациях.**

 **Советы психолога»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Подростки довольно остро переносят какие-либо кризисные ситуации, и война, не является исключением. Дети в подростковом возрасте уже понимают, что происходит, но у них еще не имеется достаточно жизненного опыта, чтобы справляться со своими эмоциями. Нам всем сейчас тяжело, но нашим подросткам - особенно непросто. Что же делать родителям, в данной ситуации?

 ***Говорить и слушать.*** А главное слышать то, что ребенок рассказывает: о своих мыслях, чувствах, восприятии ситуации. Следует объяснить подростку все происходящее, учитывая его возраст и знания.

***Разрешить эмоциям быть.*** При общении с ребенком показывать свои чувства и эмоции, но не стоит делать это очень часто, потому что такое поведение может спровоцировать депрессию. Как у родителей, так и у ребенка. Позволить эмоциям выйти, а затем наладить рутинную жизнь.

***Планировать будущее****.* Не бойтесь вместе мечтать и планировать, что делать после войны. Данные размышления и разговоры вдохновляют и стабилизируют, а также придают уверенность в будущем.

***Обнимать.*** Тактильный контакт очень важен в условиях неопределенности и стресса, он поможет ребенку легче его пережить. Чаще обнимайте своего ребенка и говорите ему, что все будет хорошо.

***Смотреть вместе любимые фильмы****.* Важно выбрать жизнеутверждающие фильмы, способные подарить ощущение надежды. Смотрите вместе, обнявшись, а затем обсуждайте увиденное. Напоминайте ребенку, что после войны обязательно снова будет нормальная жизнь.

***Читайте вслух.*** Чтение вслух дает ощущение защищенности и покоя. Для чтения лучше выбрать произведения с мирным сюжетом.

***Хвалить за достижения ребенка****.* Важно для вашего подростка, чтобы его хвалили за малейшую мелочь. Своей похвалой вы вселяете ребенку веру в свои силы и демонстрируете свою поддержку.

***Поощрять общаться со сверстниками****.* Под влиянием стресса ребенок может стать закрытым и не желать общаться со сверстниками. Но это вредно для его психики и развития. В подростковом возрасте очень важно общение с друзьями. Важно способствовать общению ребенка с друзьями.

***Включать подростков в помощь другим****.* Это очень важно, чтобы ребенок почувствовал свою социальную значимость. Доверьте ребенку помощь по бытовым вопросам (уборка, покупки, готовка).

***Будьте внимательны к изменениям в поведении ребенка****.* Если увидите у ребенка признаки ступора, апатии, депрессии или посттравматического расстройства (нарушения аппетита, сна, повышенная утомляемость, спад настроения или чрезмерно возбужденное состояние), сразу обращайтесь к психологу.

Психолог Отделения медико-социальной помощи

ДПО №12 СПб ГБУЗ "Поликлиника №37"

Гудилова Е.В.