**Рекомендации для родителей обучающихся**

**«Как разговаривать родителям с ребенком в острой стрессовой ситуации»**

**1.Успокойтесь сами**

Дети легко ловят тревогу родителей. Поэтому избегайте разговоров про свой страх и панику в присутствии ребенка. В первую очередь, успокойтесь. Подумайте о том, что сейчас происходит с вами, что вы чувствуете и как можете сами улучшить свое состояние, сделайте это.

1. **Разговор нужно вести в соответствии с возрастом ребенка.**

Тревоги и страхи детей о сложной внешней ситуации зависят от тревог и страхов родителей.

Детей дошкольного возраста лучше оградить от любой сложной информации, в том числе от просмотра новостей или семейных обсуждений. Однако оградить от всех источников информации вне дома мы не можем, поэтому поговорить об этом аккуратно можно. Используйте русские сказки, в них заложена глубокая мудрость, можно любую ситуацию рассмотреть через сказки.

Младшие школьники уже многое знают, с ними надо разговаривать, но продуманно и спокойно. Дети могут переживать из-за того, что родители испытывают тревогу, страх, шок. Расскажите им о том, что сейчас вы встревожены ситуацией вокруг, но вы по-прежнему любите, поддерживаете и защищаете их.

Разговор должен быть кратким, простым и спокойным. Чем младше ребенок, тем меньше длительность и проще фразы.

Подросткам же важно помочь сформировать их собственный взгляд. Если видите, что дети тревожатся или соматизируют тревогу, обратите внимание на профилактику именно этих чувств. Обнимите детей, говорите им о том, что вы их любите и защищаете, что всё под контролем.

1. **Подготовится к разговору.**

Вам самим важно подготовиться к такому разговору, разобраться со своей позицией и привести свои чувства в порядок. Создайте условия разговора с детьми. Например, пойдите на прогулку или в кафе. Не стоит вести разговоры о сложных вещах за едой или перед сном.

1. **Не спешите отвечать**

Если вы слышите вопрос на непростую тему от ребёнка, вам, скорее всего, потребуется чуть дольше поразмышлять. Задайте ему как можно больше уточняющих вопросов — скорее всего, его интерес очень конкретный. Так вы сможете лучше понять, на что следует обратить внимание, что прояснить, где успокоить. Можно ребёнка спросить, откуда у него информация, узнать его мнение о происходящем, помнит ли он примеры подобных событий, например, из прочитанных книжек.

1. **Как и что говорить?**
2. Простыми и понятными ребёнку словами. Когда мы говорим об экстремальных ситуациях с детьми, наша первая и главная задача — дать им ощущение безопасности и возможность опереться на нас. Цель — не донести политические взгляды ребенку (чтобы он их усвоил), не ругать власть и происходящее, не показывать бессилие и ярость, а найти те слова, которые будут ему понятны и доступны, дадут опору.
3. Признать, что ситуация затронула нас и наших близких, и нам всем ещё только предстоит справиться со своими чувствами. В условиях постоянных новостей о развитии ситуации это может быть длительным процессом.

3) Признать, что ситуация сложна, и ни вы, ни ваши близкие не владеете всей полнотой информации. Почти вся информация, которую можно получить из СМИ, в острой фазе конфликта так или иначе будет ангажирована одной из сторон. Чтобы отличить факты от их имитации, требуется сложная внутренняя работа: критическое осмысление информации, стараться взглянуть на ситуацию с разных сторон.

- «Да, сейчас ситуация сложная. Мы вместе….»

4) Маленьким детям объясняем ситуацию на примерах сказок.

«Так бывает, что герои сказки конфликтуют и делают друг другу плохо. Им требуется время, что бы помириться. Часто после завершения конфликта что-то меняется, но жизнь продолжается»

5) С более взрослыми детьми надо найти и обсудить точки соприкосновения ваших позиций, которые объединяют вас, а не разъединяют. В напряжённой ситуации нам нужна поддержка близких, их плечо. В случае не совпадения взглядов, непонимания - простите их и себя за это, вы все в трудной, нестандартной ситуации.

«Давай подумаем, что у нас общего…»

6) Обсуждать не тезисы, а аргументы. Говорите о своих рассуждениях, о том, как и почему вы к ним пришли.

6) Объясните подросткам, что есть разница между мыслями, чувствами и поступками. Вы можете поддержать его в мнениях, но не можете поддержать в поступках, которые вредят его безопасности или безопасности других людей.

*Рекомендовано Ассоциацией практических психологов Приднестровья*