**Памятка для родителей «Как помочь ребёнку в кризисной ситуации?»**

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь.

2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (объятия, совместные занятия, похвала и др.)

3. Направлять эмоции в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки, душевные переживания в доверительные разговоры, творческую деятельность).

4. Стараться поддерживать режим дня.

5. Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой

6. Научиться самому и научить ребёнка применять навыки расслабления, регуляции эмоционального состояния в критических ситуациях

7. При необходимости обращаться за консультацией неврологу, психологу, психиатру.

**Принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:**

Успокоиться самому

Уделить всё внимание ребёнку

Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас ничего нет.

Избегать нотаций, уговаривания

Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Если вы обнаруживаете признаки депрессивного состояния:**

Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая нравилась раньше.

Уклонение от общения

Снижение успеваемости

Изменения сна, аппетита, вялость, хроническая усталость.

Грустное настроение и повышенная раздражительность, идеи собственной малоценности.

Возможным проявлением депрессии могут быть отклонения от общепринятых норм поведения: показная грубость, агрессия, уходы из дома, употребление ПАВ

Срочно обращаемся к специалистам: неврологу, психологу, психиатру.

В кризисных ситуациях можно обращаться также на:

Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122.