

Психологічні рекомендації для педагогів і батьків

щодо поведження у стресовій ситуації

- 1. В будь-якій екстремальній ситуації треба подумати, що я можу зробити, а що не в моїх силах чи компетенції, та чітко визначити свою зону відповідальності.**
- 2. В стресових ситуаціях добре допомагає вміння концентруватися на проблемі, а не на особистих емоціях. Тоді ми намагаємося знайти альтернативні способи вирішення проблеми та обрати з них найбільш прийнятні.**
- 3. Для дорослого важливо бути впевненим, спокійним та діяти раціонально, бо на нього покладається відповідальність за неповнолітніх дітей. Але це не означає приховування негативних почуттів та емоцій, таких як: занепокоєння, тривога, розпач, страх тощо. Проговорюйте з дітьми емоції, що відчуваєте самі та обговорюйте дитячі почуття, пояснюючи і показуючи власним прикладом, що переживаючи негативні емоції можна обирати доцільну поведінку.**
- 4. Пам'ятайте, що іноді ми приймаємо неперевірену інформацію за правду і починаємо хвилюватися, хоча насправді для цього немає ніяких підстав. Перевіряйте інформаційні повідомлення на достовірність лише за офіційними джерелами.**
- 5. Знаходьте можливості, щоб відволіктися та переключитися від нав'язливих тривожних думок: зайнятися чимось приємним, що викликає позитивні емоції, допомагає розслабитися. Щоденно знаходьте час для того, щоб розслабитися, відпочити!**

6. Якщо негативні емоції беруть гору, може допомогти виконання монотонних, рутинних справ. Підходить усе, що діє заспокійливо, дає можливість відволіктися від факторів стресу.

7. Іноді виплеснути негативні емоції допомагають фізичні вправи, рухова активність, спів, малювання. Корисно долучати до цього дітей.

8. Щоб негативні емоції не накопичувалися, треба поділитися ними, наприклад, з колегами, близькими людьми, чи можна просто виписувати їх на папір, вести щоденник.

9. Пам'ятайте про почуття гумору! З ним усі стресові ситуації переносяться значно легше.

10. Підвищуйте свою компетентність щодо знання алгоритму дій та розширення поведінкових стратегій у кризових і непередбачених надзвичайних ситуаціях. Для цього ознайомлюйтеся з якісними рекомендаціями кваліфікованих фахівців на офіційних державних і місцевих сайтах.

11. Розробіть для себе чіткі плани-стратегії поведінки, алгоритми дій (як працівників освітніх установ, як батьків, як громадян) та узгодьте у колективах і родинях що індивідуально кожен робитиме в надзвичайній ситуації.

12. Заздалегідь проведіть підготовчу роботу: навчальні тренування, підготовка життєво-необхідних речей, документів, аптечки, «валізи безпеки», транспортного засобу тощо.

13. Рекомендовано насамперед застатися життєво необхідними речами. Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного

часу, не виходячи.

***14.**Повідомити про це членам сім'ї (членам колективу): продемонструвати вміст сумки чи валізи безпеки та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.*

Бережіть себе та тих, хто поряд!

З повагою практичний психолог гімназії