****

**Алгоритм действий при эмоциональных проблемах у ребенка.**

* **Распознавание проблемы**
	+ Обратите внимание на изменения в поведении ребенка
	+ Отметьте, как долго наблюдаются эти изменения
	+ Проанализируйте, в каких ситуациях проявляются эмоциональные проблемы
* **Обеспечение безопасности**
	+ Убедитесь, что ребенок находится в безопасной обстановке
	+ Устраните потенциальные источники стресса или опасности
* **Установление контакта**
	+ Найдите спокойное место для разговора
	+ Говорите спокойным, уверенным голосом
	+ Покажите ребенку, что вы готовы слушать без осуждения
* **Активное слушание**
	+ Дайте ребенку возможность выразить свои чувства
	+ Задавайте открытые вопросы
	+ Не перебивайте и не пытайтесь сразу решить проблему
* **Валидация чувств**
	+ Признайте чувства ребенка
	+ Покажите, что вы понимаете его переживания
	+ Избегайте фраз типа "Не расстраивайся" или "Это пустяки"
* **Определение причин**
	+ Попытайтесь вместе с ребенком выявить причины эмоциональных проблем
	+ Рассмотрите недавние события или изменения в жизни ребенка
* **Совместный поиск решений**
	+ Спросите ребенка, что, по его мнению, может помочь
	+ Предложите свои идеи, но не навязывайте их
	+ Составьте план действий вместе
* **Обучение саморегуляции**
	+ Научите ребенка простым техникам управления эмоциями (глубокое дыхание, счет до 10)
	+ Помогите ребенку определить свои триггеры и способы справиться с ними
* **Поддержка и наблюдение**
	+ Регулярно проверяйте, как чувствует себя ребенок
	+ Хвалите за усилия в управлении эмоциями
	+ Будьте последовательны в своей поддержке
* **Профессиональная помощь**
	+ Если проблемы сохраняются или усугубляются, обратитесь к школьному психологу
	+ Рассмотрите возможность консультации с детским психологом или психотерапевтом
	+ Не откладывайте обращение за помощью, если заметили признаки депрессии или тревожного расстройства
* **Создание поддерживающей среды**
	+ Информируйте учителей о ситуации (с согласия ребенка)
	+ Обеспечьте стабильный распорядок дня
	+ Поощряйте здоровые способы выражения эмоций (творчество, спорт)

**"Помните: ваше внимание сегодня - это защита вашего ребенка от бед завтра. Действуйте сейчас!"**