****

**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!"**