**Консультация для педагогов**

**«Как поддержать ребенка во время обстрела или работы сирены»**

Обстрелы бывают неожиданными, сирены застают нас врасплох, это вызывает страх, чувство неопределенности, ощущение опасности для жизни и ощущение беспомощности. Эти чувства для нас субъективны, все вместе они могут давать такой эффект, что ситуация становится для нас экстремальной. Обстрелы происходят часто, и стресс не успевает перерабатываться, накапливается, и каждая следующая ситуация вызывает еще более острое субъективное ощущение. Это у взрослых.

Дети чувствуют всё то же самое, но еще на детей влияет и реакция взрослых. Остается ли взрослый спокойным, хотя бы внешне или начинает паниковать.

Также на реакцию ребенка влияет его возраст и особенности развития, тип нервной системы, предыдущий опыт, а также текущая ситуация: где и с кем он находится в момент опасности.

**Задачи взрослых:**

* забота о себе и своем стабильном состоянии,
* забота о собственной безопасности и безопасности детей,
* поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии.

**Забота о себе:**

Необходимо поддерживать непрерывность жизни и активную позицию, находить место и время для жизни и радости. Использовать техники стабилизации и саморегуляции. Обращаться за помощью, если это необходимо.

**Забота о собственной безопасности и безопасности детей:**

1. Практикуйте безопасное поведение

* Не игнорируйте сигналы и сообщения о ракетной опасности,
* Пройдите курс первой помощи,
* Носите с собой средства оказания первой помощи,
* Учите детей безопасному поведению и показывайте пример.

2. Принимайте решения. Предупреждайте детей заранее о принимаемых решениях, давайте время подготовиться.

3. Подготовьте «план Б»

* Соберите «тревожный чемодан»: необходимые вещи, документы,
* Договоритесь с близкими о действиях в случае отсутствия связи или изменения обстановки.

**Если ребенку страшно**

1. С взрослым:

* Обнимите ребенка или возьмите его на руки. Попросите ребенка крепко сжать вашу руку, прижаться к вам.
* Попросите ребенка подуть на вашу ладонь так, чтобы сдвинуть её с места.
* Громкой пойте вместе с детьми. Можно вспомнить считалочки или скороговорки.
* Помогите согреться.
* Разговаривайте, говорите ласковые слова. Будьте рядом.

2. Самостоятельно

* Ребенок может обнять себя, мягкую игрушку, одеяло, завернуться в плед.
* Попросите ребенка изобразить самолет, птицу или муху и полетать по комнате.
* Предложите детям вместе поиграть в подвижные игры.
* Используйте дыхательные техники: надувайте воздушный шар, мыльные пузыри
* Давайте пить воду маленькими глотками.

**Техники саморегуляции**

**«Муха»**

Представь, что на твое лицо пытается сесть муза. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на щеки. Твоя задача — гримасничая, согнать надоедливое насекомое.

**«Дыхание по квадрату»**

Посмотри на квадрат (ил на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь). Взглядом или пальцем двигайся от одной стороны к другой: каждая сторона — вдох или выдох на 4 счета.

**«Сосулька»**

Представь, что ты сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения.

Замри в этой позе на 1-2 минуты. Затем представь, что под действием солнечного теплы, ты начинаешь медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

**Упражнение «Согрейся»**

* 5 раз потри ладошки друг о друга,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз похлопай ладошками по щекам,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз потри мочки ушей,
* согрей ладошки дыханием,
* 5 раз погладь себя по рукам,
* повтори.

**После обстрела все испугались и плачут. Как помочь?**

1. Оценить свои ресурсы и готовность помогать.
2. Дать возможность выговориться/выслушать.
3. Оказать поддержку (активное слушание)
4. Оказать экстренную допсихологическую помощь.
5. В острых состояниях быть рядом, не оставлять одного.
6. Дать реакциям состояться (плач, стресс), отработать реакцию «бей»: побить подушку, покидать скомканные бумажки, потопать ногами, покричать; отработать реакцию «беги»: дать ребенку побегать, попрыгать.