



- Если в тревоге подросток — правила те же самые: поддержка, выслушать, принять чувства. Не затыкать. Можно поменять внешние задачи на совместное время.

Обсуждайте с подростками что происходит, если от него есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите её. Если очень хотите транслировать своё мнение — убедитесь, что не усилите тревогу.

***В любые времена перемен нам всем важен ясный ум и способность принимать здравые решения.***

**Желаем вам и вашим семьям сил! Берегите себя.**

## КТО МЫ

### О нас

Мы-социально-психологическая служба МАОУ СОШ№5

Сегренёва Ольга Владимировна- педагог-психолог младшей школы

Шакирова Эльмира Рахимзяновна – педагог-психолог средней и старшей школы

Осягина Наталья Вячеславовна- социальный педагог

### Наши контакты

Телефон: теле2-22-26 – секретарь;

Электронный адрес:

[school5@tuap.kubannet.ru](mailto:school5@tuap.kubannet.ru)

Веб-сайт: [school5-tuapse.ru](http://school5-tuapse.ru)

**СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СЛУЖБА МАОУ  
СОШ№5 Г.ТУАПСЕ**



**Как справиться с  
тревогой и паникой:  
практики быстрого  
действия**

*Социально-психологическая  
служба МАОУ СОШ№5  
Г.Туапсе*



Друзья, бывают события, при которых вы можете чувствовать тревогу, бессилие, злость.

### **1. Читайте проверенные источники новостей**

Подвергайте сомнению и критической оценке всё, что попадает в ваше информационное поле.

Не поддерживайте панику. Не участвуйте в спорах.

### **2. Позаботьтесь о своём здоровье, насколько это сейчас возможно**

Соблюдайте режим дня. Старайтесь просыпаться и засыпать в одно время, приёмы пищи сделать регулярными. Соблюдайте привычные ритуалы. Так психике есть на что опереться, и тревога снижается.

### **5. Выгружайте эмоции доступным способом**

Можно кричать, рычать, рвать и комкать бумагу, рисовать свою тревогу или неистово калякать. Выписывать на бумагу свои чувства и мысли. Колотить боксерскую грушу или подушку. Танцевать неистовые танцы или приседать. Качать пресс или отжиматься. В общем, выгружать эмоции из себя любым подходящим способом.

### **6. Здравомысленно продумайте план действий в разных ситуациях**

Представьте наихудший сценарий из тех, что может произойти. Постройте план действий на случай, если именно он и случится. Подготовьтесь к нему максимально.

### **7. Берегите себя**

Если вы будете сидеть и тревожиться, и ничего полезного не делать, ваше психологическое состояние очень быстро ухудшится. Если же вы направляете внимание на подконтрольное — у вас будет гораздо больше шансов сохранить спокойствие. Сохранить себя.



### **8. Позаботьтесь об эмоциональном состоянии детей**

Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы — отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь. От нагнетания паники детям лучше не станет.

