

## Как справиться с тревогой: рекомендации для детей и родителей

Управление МЧС Красногвардейского района Санкт-Петербурга обращает внимание родителей, педагогов и детей на важность сохранения эмоционального спокойствия в повседневной жизни и в возможных стрессовых ситуациях. Тревога — это естественная реакция организма на неизвестность или опасность, однако важно уметь правильно с ней справляться.

Для детей чувство тревоги может возникать из-за новых обстоятельств, громких звуков, незнакомых ситуаций или переживаний за себя и близких. В такие моменты особенно важна поддержка взрослых и создание спокойной, безопасной атмосферы.

### Рекомендации для детей:

- постарайся сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов — это помогает успокоиться;
- если тебе тревожно, обязательно расскажи об этом взрослым — родителям или учителю;
- переключи внимание на спокойное занятие: рисование, чтение или игру;
- помни, что рядом есть взрослые, которые всегда помогут и защитят.

### Рекомендации для родителей и педагогов:

- сохраняйте спокойствие — дети чувствуют эмоциональное состояние взрослых;
- объясняйте происходящее простыми и понятными словами, не запугивая;
- соблюдайте режим дня — это помогает снизить уровень тревожности;
- ограничьте поток тревожной информации, особенно из новостей;
- поддерживайте ребёнка, выслушивайте его переживания и не обесценивайте чувства.

Важно помнить, что в случае возникновения чрезвычайных ситуаций именно спокойствие и чёткие действия помогают быстрее справиться с трудностями. Регулярное обсуждение правил безопасности в семье и образовательных учреждениях формирует у детей уверенность и снижает уровень тревоги.

Управление МЧС напоминает: забота о психологическом состоянии детей — важная часть общей безопасности. Спокойный ребёнок лучше ориентируется в ситуации и быстрее реагирует на инструкции взрослых.