**Профилактика кризисного состояния**

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

* Чувство защищенности и принадлежности дома, в школе, в обществе;
* Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
* Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!
* Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
* Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.
* Не допускайте хранение оружия в доступных для детей местах.
* Не устанавливайте в комнате ребенка телевизор. Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
* Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
* Узнайте, проводятся ли в школе занятия по профилактике безопасности, учат ли детей, как справляться со злостью, спокойно решать конфликтные ситуации, искать выход из кризисных ситуаций, уживаться с другими, не смотря на их национальную, культурную, религиозную принадлежность. Убедитесь, что в школе существует план действия в кризисной ситуации, который предусмотрен не только для выхода из самой ситуации, но и для ее профилактики.
* Добровольно сотрудничайте со школьными или общественными программами по вопросам безопасности.
* Поддерживайте представителей законодательства, в приоритете которых духовное здоровье детей и различные профилактические программы.
* Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.

Профилактика: что нужно предвидеть семье

* Каждой семье можно выработать свой план возможных кризисных ситуаций, беря во внимание конкретные жизненные обстоятельства.
* Подумайте, какие возможные неурядицы и кризисные ситуации могут угрожать семье.
* Проговорите с членами семьи эти ситуации, и как каждый может в них себя вести.
* Придумайте последовательность действий в возможных кризисных ситуациях и научите действовать других членов семьи.
* Дайте каждому члену семьи возможное задание – это поможет не растеряться в ситуации и искать выход.
* Важно, чтобы члены семьи знали, где могут находиться защитные приспособления необходимые в кризисной ситуации. Решите, кто будет ответственным за порядок хранения и содержания необходимого предмета.
* Узнайте сами и научите детей, где дома находятся электрические щиты, в каких случаях их надо выключать и как это делать.
* Подготовьте список телефонных номеров организаций, в которые можно обратиться в непредвиденных ситуациях. Дети должны знать, куда звонить в конкретных кризисных ситуациях (скорая помощь, полиция).
* На видном месте напишите, как в необходимом случае найти других членов семьи (номера телефонов, место работы).
* Договоритесь, к кому из соседей ребенок может обратиться, если не удается найти членов семьи.
* Решите, где безопасный выход, на случай эвакуации из дома.
* Решите, где будет место встречи семьи в кризисном случае (тревога увеличивается, когда рядом нет семьи). Каждому случаю надо выбрать одно место встречи недалеко от дома, и второе поблизости.
* Очень важно сотрудничество с соседями – включите их, переговорите возможные кризисные ситуации и согласуйте план действий.
* И самое важное! Вместе попробуйте в действии «кризисный план». Время от времени каждому члену семьи важно освежить в памяти детали плана.