**ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ**

* Очень важно постараться разговорить ребенка и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
* Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
* Попытайтесь занять ребенка умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
* Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

**ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ**

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил.

***Помочь ребенку можно, совершив следующие действия:***

* Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с ребенком наедине, если это не опасно для вас.
* Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удается, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
* После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
* После истерики наступает упадок сил. Дайте ребенку возможность отдохнуть.
* Умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя.
* Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный вдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться.