

Памятка для родителей

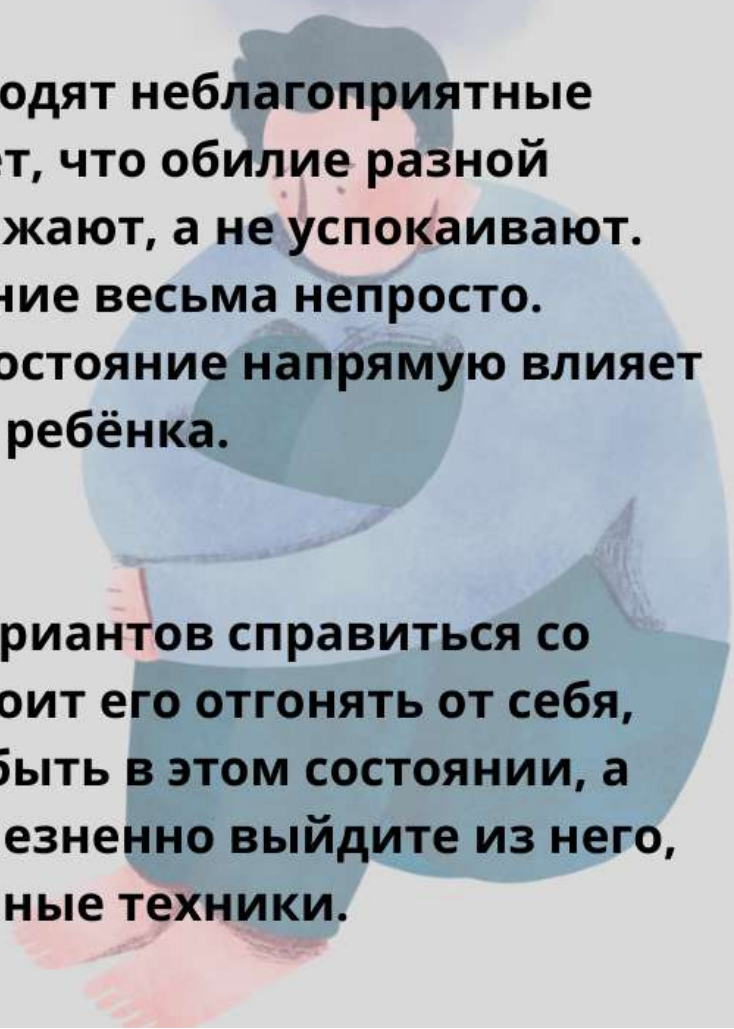
Как справиться с тревогой в сложных ситуациях?

Тревога, паника, бессилие – естественные чувства, которые человек может испытывать в период кризисных ситуаций.

В настоящее время происходят неблагоприятные события в мире, не секрет, что обилие разной информации больше раздражает, а не успокаивают.

Скрыть подобное состояние весьма непросто. Дети считывают Вас, и ваше состояние напрямую влияет на состояние ребёнка.

Существует множество вариантов справиться со стрессом. Однозначно, не стоит его отгонять от себя, дайте себе возможность побыть в этом состоянии, а когда эмоции утихнут, безболезненно выйдите из него, используя различные техники.



Памятка для родителей

Как справиться с тревогой в сложных ситуациях?

1. Выполняйте повседневные дела в привычном для вас режиме.

2. Читайте книги. Выбирайте книги с позитивными событиями, подключайте к чтению детей.

3. Общайтесь с родными и близкими. Держите связь с пожилыми людьми, покажите ребёнку как важно проявлять заботу и любовь к пожилым людям.

4. Уменьшите количество новостей. В реалиях сегодняшних событий это сделать тяжело, вместе с тем, постарайтесь ограничить просмотр телевизора и различных социальных сетей.



5. Дышите. Сделайте дома традицию, например, «Утреннее дыхание» или «Вечернее дыхание», при котором займите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, посчитайте до 3-х и медленно выдыхайте через рот. Подключайте к подобной практике детей. Сделайте до 10 подходов.

6. Говорите о чувствах. Объясните ребёнку, что делиться своими чувствами и ощущениями нормально, это говорит об открытости человека.