

## Как родителям и педагогам поддерживать себя, чтобы не транслировать детям тревожный фон

Дети чутко реагируют на психологическое состояние значимых взрослых. Заботьтесь о себе, чтобы сохранять стабильный эмоциональный фон.

- ✚ Старайтесь ограничить время, которое вы проводите за чтением новостей и блогов. Достаточно просматривать их 1-2 раза в сутки, лучше в утреннее или дневное время, но не сразу после пробуждения.
- ✚ Оставляйте возможность для минимальной физической активности. Тревожные и депрессивные состояния отступают, когда мы двигаемся.
- ✚ Обратите внимание на свой ритуал перед сном. Можно почитать, послушать аудио-медитации.
- ✚ Занимайтесь дыхательными практиками. Простая рабочая практика – глубокое дыхание в живот.
- ✚ Работайте со своими эмоциями. Выполняйте психотерапевтические техники с помощью книг, например, Р. Лихи «Свобода от тревоги» - самостоятельно или с помощью специалиста.
- ✚ Помогайте детям утилизировать свои эмоции. Да, они могут испугаться, начать тревожиться, но запрещать им чувствовать это совершенно бессмысленно – равно как и полностью впадать во власть аффекта.