**Рекомендации родителям по стабилизации эмоционального состояния детей.**

Психологическое благополучие детей в большей степени определяется психологическим благополучием взрослых, которые их окружают. Эмоциональная устойчивость взрослого будет способствовать ощущению опоры и чувству безопасности. Личным примером необходимо поддерживать порядок и уклад в семье. Стремительно меняющийся мир выбивает из колеи многих людей. Пора задумать, что мы сами выбираем. Что мы будем делать? Каким образом мы будем реагировать на события, меняющие наше эмоциональное состояние? В отличие от всех живых существ, только у нас есть свобода и выбор реакции*.*

Важный принцип, где каждый должен определить зоны контроля и беспокойства. Понимается это так: если я могу на это повлиять, изменить, если ситуация реально находится в зоне моей ответственности, то я действую в сфере своих возможностей. Но, если я не могу повлиять на ситуацию, то думая оней, я буду просто беспокоиться, теряя силу и энергию. Поэтому из зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в зону своего влияния.

Для того чтобы суметь переключиться и справиться со своим беспокойством есть ряд рекомендаций, наиболее простых и действенных.

1.Принять ситуацию, которая произошла. Принять, как случившийся факт. Это сложно, потому, что изначально идет протест и сопротивление. Чем дольше мы сопротивляемся произошедшему, тем больше на это тратиться энергии и сил.

2. Принять тот факт, что изменить внешний мир вы не можете. Мы можем изменить отношение к этому. Быть примером для других. Самообладание. Оказывать поддержку и помощь себе и другим.

3. Контроль времени. Причем в этом пункте именно контроль связан с тем «Сколько я планирую времени горевать, переживать, находиться в этом состоянии возбуждения, растерянности, недовольства?». Может возникнуть закономерный вопрос - «А возможно ли это?» Да, возможно. Как показывает опыт, можно сказать себе - «Да, я даю себе время 3 дня попереживать», потому что это требуется, потому что запустились определенные реакции, требующие выхода. Но дальше необходимо включить контроль и просто собраться. Когда вы дадите себе такую установку, тоувидите, что чувство контроля начнет постепенно возвращаться. Если впоследствии, какие то события, ситуация, информация выбивает из колеи, нужно дать себе выплеснуть эти эмоции. Но при этом договариваться с собой «Да, я выплесну эмоции, но дальше я соберусь. Если мы не станем управлять своими эмоциями, то они захватят нас с вами.Такое свойство понятно. Пример: если чувства захватили на работе, или даже, в кругу семьи и вы не справляетесь, то воспользуйтесь теми способами, которые вы обычно используете. Это фиксация на дыхании. Упражнение «Ровное дыхание». Приложение BreathingApp для дыхательной практики на телефоне позволит это сделать в любой момент.

4. Живите здесь и сейчас. Тревога бывает о будущем, которое не наступило. Живя в ситуации постоянных перемен, сознание будет адаптироваться по мере того, как разворачиваются события. «Здесь и сейчас» -это заниматься своими обычными обязанностями и делами. Это обязательно. Это позволяет вернуть ощущение контроля над ситуацией, над временем, упорядочиться, структурироваться.

5. Уделяйте внимание физической активности. Снятие мышечного и нервного напряжения. Во время физических нагрузок выделяется эндорфин, наступает успокоение.

6. Подготовить себя к самому страшному. Прокрутить в сознании самый страшный вариант, который вы себе представляете. Может звучать это странно, но это прививка от стресса. Вы как будто подготовлены, чтобы не было паники, хаоса и беспорядочных действий. Чтобы прокручивание страшной ситуации не переросло в навязчивые мысли, это нужно сделать 1-2 раза.

7. Поддержите себя тем. Что вы любите. Любимое дело лечит. Радость наполняет и дает нам дополнительные ресурсы.

8.Обращайтесь за помощью. Разделенная радость удваивается, а печаль уменьшается. Одному трудно справиться. Вы можете обратиться за помощью к знакомому, который более устойчив. Если в вашем окружении такого нет, то к специалистам.

9. Проявляйте заботу о близких. Когда мы помогаем другим, у нас самих прибавляется сил.

*Для детей младшего возраста что важно?*

1. Проводить с ребенком время, занимаясь его любимыми занятиями. Обязательно обращать внимание на нехарактерное поведение. Это может быть апатия, подавленность, раздражительность, агрессивность, плаксивость.
2. Если ребенок задает тревожащие его вопросы, как прямые:

«А мы не умрем?». Так и косвенные: «Я не останусь один?», «А не забудете ли вы меня в садике?». Нужно успокоить ребенка. Давать ответы четко и по существу вопроса, не разбавляя подробностями. Добавить, как вы его любите, какая у вас замечательная семья, питомец. Переносить ребенка в реальность, чтобы таким образом переключить его внимание и успокоить. Далее предложить заняться совместно его любимым делом.

1. Помните, адаптивные возможности детей превосходят возможности взрослых. Когда мы создаем благоприятные условия для детей - это быстро находит отклик в его душе.
2. Следует соблюдать лимит на информацию. Воздержитесь от острых обсуждений и полемики в семье. Особенно, когда нет единого мнения. Дети заражаются нашими эмоциями и, если они видят, что у вас конфликт, и вокруг что-то нестабильно, то это только ухудшит их состояние.

Телесные игры, упражнения для детей (важно во все времена детям и взрослым). От того как мы справляемся с эмоциональной нагрузкой, травмой, теперь будет зависеть наша «телесность».

* Доброе утро нос, доброе утро щечки, доброе утро уши, доброе утро шея, доброе утро плечи и т.д.
* «Колобок». Сначала «спящая» мука (пройти легкими движениями по всему телу), затем «налить» воду, движения, которые гладят. Клеим тесто, а потом делаем булочку – ребенок сидит, обнимая себя руками. А мы обнимаем его за спиной. Раскрываем руки.
* «Поцелуи» квадратные, треугольные, овальные. Поцелуи в лоб или в щеку.
* «Какого цвета поцелуй». Например: целую сейчас тебя поцелуем желтого цвета, а теперь малинового, радужного.
* «Колыбель». Сидя за ребенком обнимать за спину и медленно раскачиваться.
* «Обнимашки». Обними меня сильнее, чем я.
* «Кенгуру». Малыш садиться животик вашему животику и обнимает.
* «Коврик». Простучать себя по всему телу, как коврик.
* «Орангутанг». Стук с криком (любым) себя по грудной клетке.
* «Очищение» солнышко или вода проходит (нашими прикосновениями) по всему телу сверху вниз – и стирает, освещает все, что напрягает, пугает, мешает.
* Рисуйте на животике или спине, разные буквы или просто формы. Ребенок должен угадать, что это.
* Дом. Ты дом – это у тебя пол (ноги), крыша (голова). Ты в доме (можно положить руку на сердце).
* Цветок или дерево. Спросите ребенка, кем он/она хочет быть, каким цветком или деревом. Прикосновение к ногам и проговариваем «У тебя очень крепкие корни, они забирают с земли все необходимое для жизни и сохраняют силу».Прикоснись к бокам «У тебя такой крепкий, стройный столбик. Он может гнуться, гнуться, но никогда не сломается. Он выдерживает все ветра и ураганы». Прикоснись к голове «Твоя крона красивая, нежная, пышная. Ты дерево/цветок жизни».

Возможно, играть по начало будет сложно, особенно если ребенок испытывает стресс. Мы касаемся только частей тела, покрыты одеждой. Ребенок может попросить повторить игру много раз – это игра для него самая лечебная.