

## 6 ПРАВИЛ, ЧТОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Чтобы не транслировать детям тревожный фон, воспользуйтесь методами, которые помогут расслабиться и сконцентрироваться на позитивных эмоциях.

- **Займитесь повседневными делами.** Продолжайте работать и сохранять ритм жизни. Отвлекитесь от негативных эмоций с помощью физического труда: уберите дома, переставьте мебель или пересмотрите гардероб.
- **Устройте себе выходной.** Примите ванну с маслами и пеной. Предложите семье и друзьям сходить в парк, чтобы собрать гербарий из осенних листьев и понаблюдать за птицами.
- **Контролируйте круг общения.** Ограничьте общение с людьми, которые внушают негативные мысли или после общения с которыми вы плохо себя чувствуете. Обсудите тревогу с тем, кому доверяете и кто умеет слушать.
- **Давайте выход эмоциям.** Если эмоции зашкаливают, дайте им выход с помощью слез и не думайте, что это неправильно или плохо. Перед сном совершайте в парке пробежки или прогулки.
- **Порадуйте себя.** Смотрите каждый день по 1-2 серии любимого сериала или начните читать книгу по часу в день. Выбирайте легкие, юмористические произведения.
- **Не делайте поспешных выводов.** Если не удастся связаться с супругом не делайте негативные выводы и не ищите разные способы связи. Помните, что отсутствие новостей не является плохой новостью. Знайте, что не всегда бывает возможность связаться, и это может длиться долго.

Подготовила  
педагог-психолог  
МБДОУ «Пигаревский ДС»  
Баркина Е.А.