

## **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 – 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.

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