

## ПАМЯТКА!

### Как стабилизировать эмоциональное состояние у взрослых и детей разного возраста?

Сейчас время нестабильности в мире. Особенно остро это стало ощущаться с начала пандемии, которая связана с коронавирусом: самоизоляция, проблемы с работой, выплатой кредитов и других финансовых обязательств, болезнь и смерть близких, ограничения, - тревога и страх зашкаливали, это был совершенно новый опыт и испытания. Прошло время, мы стали искать выходы, пути решения, научились справляться сами и помогать другим.

Политические события, которые происходят сейчас также "выбивают из колеи" очень многих людей.

Давайте подумаем, ведь мы сами выбираем то, каким образом на это будем реагировать. В отличие от всех живых существ, такой возможностью обладает только человек. У него есть воля и свобода выбора реакций.

Важный принцип - 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 о ней, я буду только беспокоиться, терять силы и энергию. Поэтому из такой зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в сферу своего ВЛИЯНИЯ.

#### Рекомендации самопомощи взрослым по стабилизации своего эмоционального состояния:

##### **1. Принять ситуацию, которая произошла.**

Принять, как случившийся факт. Это сложно, потому что изначально идёт протест и сопротивление, но это только заберёт Вашу энергию и силы.

##### **2. Признайте тот факт, что изменить внешний мир на уровне государственных решений Вы не можете.**

Вы можете изменить своё отношение к этому, быть примером для других в самообладании, оказывать поддержку и помощь себе и другим.

##### **3. Устанавливать тайминг на горевание и тревогу.**

Дайте возможность себе прожить это горе перемен. Особенно это будет остро в первые дни. Потом установите себе тайминг на тревогу и горевание, например, три дня и скажите себе, что вот эти три дня, я активно горюю, затем «собираюсь». Вы увидите, как Вас это сделает более собранным и организованным. Если, впоследствии снова накрыла волна тревоги и страха, то признаться в этих чувствах и дать себе разрешение попереживать, но всего 10-15 минут (можно

поставить таймер), если хочется, то поплакать или пожалеть себя. Как только будильник прозвенит, перестать переживать, дав себе команду "стоп.

Если Вас захватили эмоции, воспользуйтесь дыхательной гимнастикой.

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи. Его необходимо замедлить. Самый простой способ - «ровное дыхание». Нужно сконцентрироваться на том, чтобы вдох и выдох были равными по длине (3-5 сек.) Продолжать 30 секунд – 1 минуту.

#### **4. Живите здесь и сейчас.**

Тревога бывает о будущем, которое не наступило. Живя в ситуации перемен, Ваше сознание будет адаптироваться, вспомните ситуацию с коронавирусом, как много страхов было в начале, потом к возможным рискам привыкаешь и начинаешь действовать для разрешения реальных текущих проблем. Занимайтесь своими обычными обязанностями и делами. Это позволит Вам сохранять чувство стабильности и упорядоченности.

#### **5. Уделяйте внимание физическим нагрузкам.**

Наше физическое и психологическое состояния связаны. Физическая активность способствует снятию мышечного и нервного напряжения, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

#### **6. Подготовьте себя к «самому страшному».**

Прокрутите в своем сознании и примите решение, что Вы будете делать, если произойдут самые страшные для Вас события из возможных.

Во-первых, Вы тогда получите "прививку от стресса", во- вторых будете знать, что делать в этой ситуации.

#### **7. Поддержите себя тем, что любите.**

Обязательно оставляйте время для выполнения любимых занятий. Любимое дело "лечит" в таких ситуациях, создаёт смысловую наполненность жизни, радуется. У Вас может быть свой источник радости, придерживайтесь его.

#### **8. Защитите себя от потока информации.**

Установите временной лимит просмотра новостей и обсуждения происходящих событий. Выделите, например, 20 минут в день, чтобы быть в курсе событий. Берите информацию из достоверных источников.

#### **9. Обращайтесь за помощью.**

Разделенная радость удваивается, а печаль на половину уменьшается. Если Вам трудно справиться со своими страхами и тревогой обратитесь за поддержкой к людям, которым Вы доверяете или видите, что они на данный момент лучше справляются с ситуацией. Если в Вашем окружении Вы не находите такого человека или по каким-то причинам не желаете к нему обращаться, идите за помощь к соответствующим специалистам (психологу, неврологу, психиатру).

### **10. Проявляйте заботу о ближнем.**

Забота об окружающих – это основа мирного сосуществования, добрых взаимоотношений и понимания между людьми. Еще Конфуций говорил: «Забота, то есть внимание к другим, - это основа хорошей жизни, основа хорошего общества».

### **Как разговаривать с детьми о тревожащих их вопросах?**

Есть люди, которым необходима Ваши внимание, помощь, поддержка, забота.

#### Рекомендации по сохранению психологического благополучия детей.

1. Помните - психологическое благополучие детей в большей степени определяется психологическим благополучием родителей (взрослых)!

Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству безопасности.

2. Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье.

3. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.

4. Воздерживайтесь от острых обсуждений и полемики в семье, касающихся ситуации военных действий.

*Для детей младшего возраста важно:*

- проводить с ребенком время, занимаясь его любимыми занятиями;

- обращать внимание на появление нехарактерных для него проявлений в поведении (апатия, подавленность или напротив раздражительность, плаксивость, агрессивность);

- если ребенок задает Вам тревожащие его вопросы, как прямые: «а мы не умрем?», «а папу не заберут на войну», так и косвенные «а я не останусь один?», «а Вы не забудете меня в садике» - его необходимо успокоить, давая очень четкие ответы по существу вопроса, добавить как Вы его любите, какая у вас замечательная семья, классная собака..., затем постепенно перевести внимание на какую-либо приятную для него деятельность - предложить порисовать, почитать сказку и т.п. Адаптивные возможности детей превосходят возможные взрослых

и созданные взрослыми благоприятные условия быстро находят отклик в душе ребенка:

*Для подростков важно:*

- иметь возможность высказаться и быть услышанным;
- если позиция отлична от Вашей постарайтесь удержаться от резкой критики давления и уж тем более перехода на личности (что ты можешь понимать), вместо этого лучше сказать «я рад(а), что ты стараешься разобраться»;
- подростки могут задавать вопросы, связанные со смыслом происходящего, в таком случае важно отметить, что единого смысла и одной правды в любых событиях нет;
- важно также ориентировать подростка на выполнение своих повседневных обязанностей и дел, учебы.

Помните для подросткового возраста характерны ряд поведенческих реакций, выражающихся в протестном поведении. Данная ситуация может стать поводом для выражения подростком своей отличной от родителей позиции, как заявка на признание себя как личности.

В общении с детьми любого возраста важно: уделить время, сохранять спокойствие и выдержку, быть готовым к утешению и поддержке.

Если состояние Вашего ребенка вызывает у Вас беспокойство, то следует также обратиться за консультацией к психологу, неврологу, врачу-психиатру.

- ! Специалистам образовательных организаций необходимо воздерживаться от выражения политических взглядов и оценки ситуации. Любая личная по отношению к событиям позиция способно спровоцировать злость, обиду, страх, породить конфликт. В речи следует использовать терминологию из официальных источников нашей страны.
- ! Военная операция на Украине стала вызовом не только безопасности жизни и здоровья людей, но и породила острые противостояния различных точек зрения на происходящее. Коллеги, наша задача – способствовать сохранению МИРА в отношениях среди мирного населения - помочь себе, нашим близким, коллегам, ученикам выдержать это непростое время полное тревоги и страхов!