

## Там, где любят и ждут

В свете последних событий в мире и напряженной информационной и социально-экономической обстановки отмечается повышение *уровня тревоги и страха у детей и взрослых*. В этой ситуации каждому взрослому необходимо осознать и принять ситуацию и, главное, позаботиться о психологическом здоровье своих детей и своей семьи.

Искаженная информация дестабилизирует наше эмоциональное состояние и состояние наших близких. Это делает нас и наших детей уязвимыми для манипуляций и повышает риск их попадания в опасные ситуации.

Для стабилизации эмоционального состояния и критического отношения к происходящему можно использовать следующие техники самопомощи:

1. Сделать паузу и 3-4 полноценных глубоких, с некоторой задержкой, вдоха и выдоха.

2. Умыться холодной водой (лицо, руки).

3. Порвать бумагу с наслаждением в клочья).

4. Скомкать бумагу в "снежок" и запулить в мусорку («офисный баскетбол»)

5. Использовать прием «Обнимашки» - телесный контакт с близкими людьми.

6. Вспомнить, с какими трудностями Вам уже удалось справиться за свою жизнь (Как вы вообще выжили еще?) 3--5 пунктов.

7. Обратит внимание на то, что есть вокруг необычного-и интересного.

8. Попросить кого-то рядом о чем-то небольшом.

9. Позаботиться о себе. Совершить один поступок, одно действие (из ответа на вопрос, а что я прямо сейчас хочу для себя?) реальное и осуществимое прямо здесь и сейчас за 1-2 минуты).