

## ПАМЯТКА!

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

Сейчас время нестабильности в мире. Особенно остро это стало ощущаться в последнее время. Трагические события, которые происходят сейчас "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 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 обсуждение 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».

В непростое для нашей страны время в социальных сетях активизировались провокаторы. В мессенджерах неизвестные распространяют предложения подросткам о совершении теракта. Поэтому, именно сейчас необходимо сохранять особую бдительность.

Дети и подростки являются наиболее уязвимыми категориями, которые могут не осознавать последствия противоправных действий. В телефонах детей родители должны настроить мессенджеры таким образом, чтобы дети могли получать сообщения только от абонентов, которые записаны в их телефонных книгах. При получении провокационных сообщений следует обязательно уведомить об этом правоохранительные органы.

Детям важно объяснить, что, если им пишет незнакомец, или наоборот знакомый со странными предложениями (чей аккаунт могли взломать) – в первую очередь об этом надо сообщить родителям и не поддерживать беседу.

**Родителям надо помнить, что тактика провокаторов постоянно меняется, и задача родителей быть внимательными к своим детям, поддерживать с ними контакт, проявляя искренний интерес к его делам и занятиям.**

## **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.

*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?», 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.

## Ресурсы помощи:

Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) Министерства просвещения РФ

**8-800-600-31-14**

Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

**8 800 2000 122**

Единый телефон доверия МЧС России

**+7 (495) 400-99-99, +7 (495) 983-79-01**

Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России

**+7 (495) 989-50-50 (круглосуточно)**

Линия психологической помощи Российского Красного Креста

**+7 (800) 250-18-59**

Горячая линия психологической помощи благотворительного фонда «Просто люди»

**+7 (800) 100-19-41**

ГБУ РО центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

**8 (863) 251-14-10**