

## 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 с помощью книг, например, Р. Лихи «Свобода от тревоги», – 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.
-