

Как не транслировать детям тревожный фон. Памятки для педагогов и родителей

Дети дошкольного возраста всегда чутко реагируют на эмоциональный фон взрослых, которые входят в их ближайшее окружение. Поэтому педагоги и родители должны следить за своими эмоциями, особенно в связи с ситуацией в России и мире, чтобы не провоцировать тревожность у дошкольников. Взять эмоции под контроль педагогам и родителям помогут памятки с рекомендациями и несложными практиками.

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.

Что делать, если ребенок или близкий сильно тревожится

Поддержите, дайте выговориться, выполните техники.

Быстрая помощь близким при сильной тревоге

- ① Дайте человеку присесть или прилечь, попить воды, при необходимости обнимите.
- ② Напомните о том, что необходимо дышать.
- ③ Предложите проговорить, что он чувствует.
- ④ Предложите ребенку или близкому описать, что он ощущает в своем теле, а потом – что видит вокруг.

Примеры техник против тревоги

- ① **«Пальцы».** Сосредоточьтесь на ощущениях в безымянном пальце левой руки: тепло или холодно, есть опора или нет? Дотроньтесь до безымянного пальца и исследуйте ощущения. Переместите внимание на мизинец правой ноги и проделайте ту же операцию. Так вы сконцентрируете внимание на новых ощущениях, что поможет выйти из круговорота тревожных мыслей.
- ② **«Уютное место».** Попробуйте найти воспоминание о месте, когда вам было максимально уютно. Сконцентрируйтесь на деталях. Что вокруг, кто рядом? Что чувствовало тело? Если в памяти нет таких моментов, вообразите подобное место.
- ③ **«В порядке».** Составьте два списка: «Что прямо сейчас в порядке со мной и внутри меня?» и «Что прямо сейчас в порядке в моем окружении?» Это могут быть простые вещи: сейчас вам тепло, близкие дома, а ваш ребенок сделал прекрасный рисунок. Так мы смещаем концентрацию на части реальности, которые в порядке.