КАК

НЕ ЗАРАЗИТЬ РЕБЁНКА

СВОЕЙ ТРЕВОГОЙ?

**Что я как родитель могу сделать прямо сейчас?**

# ИЗМЕРИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ



Оцените свою тревогу по шкале от 0 до 10 в ситуации, когда вы постоянно листаете ленту новостей. Сравните с уровнем тревожности, когда вы ничего не делаете. **Важно найти**

**«золотую» середину,** в которой именно вам будет комфортно.

# ДАТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕВОГИ

Любая тревога — это коктейль эмоций, и он содержит в себе и эмоцию гнева и агрессии, и этот **потенциал агрессии тоже нужно куда-то обязательно расходовать.** И «время для тревоги» можно и нужно, чтобы как раз и реализовать этот потенциал. Разряжать его активными действиями, прыжками, упражнениями, криком, можно рвать бумагу бить посуду.

То, что разряжает наше тело. И конечно это нужно делать в пространстве без ребенка.

# ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

Честно сообщите ребенку, какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете. **Говорить стоит из взрослой позиции:** «Сейчас сложное время, это вызывает у меня разные чувства, иногда мне бывает страшно, как и всем людям, но я стараюсь с этим справиться. Я всегда смогу тебя поддержать, если у тебя возникнут похожие переживания».

# СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ

Помогает телесный контакт с детьми и близкими, свои собственные ритуалы (медитации, молитвы), рисование (в том числе своего безопасного места — это можно и нужно делать вместе

с ребенком, его также можно построить

из подушек или других подручных материалов). Можно попробовать **вести дневник, писать письма тревоги и гнева,** написать самому себе «письмо в трудную минуту» и перечитывать его в состоянии повышенной