

## Рекомендации для родителей.

### Как справляться с эмоциями, если муж/родственник служит?

*«Главное — понять, что повлиять на происходящее вы не способны»*

1. Принять ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее, то есть принять своё бессилие. Вы действительно не можете изменить то, что случилось.

2. Принять свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья любимого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то **помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к специалисту.**

3. В стрессовых ситуациях как никогда важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и **психических сил человека.** Соблюдайте режим дня. Следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. **Часто** в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают эмоции и чувства. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием — значит заботиться о себе.

4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте свой фокус внимания на положительные эмоции. Ваши страдания никаким **образом не помогут мобилизованным**, а вот ваше качество жизни испортят. Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые готовы вместе с вами ходить на интересные мероприятия, в кино или кафе. И сведите к минимуму общение со знакомыми, вызывающими у вас негативные чувства.

5. Сконцентрируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Так вы будете ощущать, что влияете на свою собственную жизнь, а значит, контролируете ваши жизненные процессы.

6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, **психике тоже хорошо.** Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе **поможет** снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь **обращаться за помощью.**

И помните, вы не одиноки! Вы всегда можете **обратиться к педагогу-психологу** вашего детского сада.

## Как родителям правильно объяснить детям, что происходит в зоне СВО?

Новости вокруг событий на Украине тревожат многих людей. Очень сложно в такой напряженной обстановке не поддаться чувству страха, тревоги за близких. Стресс быстро входит в человеческую жизнь. У многих людей **психика** не способна к длительному пребыванию в стрессе, а неопределенность, неизвестность и страх только усугубляет ситуацию.

У несовершеннолетних детей еще не сформировано критическое мышление, они не совсем правильно могут понимать, что происходит. Любые события они **воспринимают** через призму установок и эмоций родителей. Все, что они слышат, видят и чувствуют в семье, то они и несут в социум. И во избежание конфликтов между этими установками стоит оградить **ребенка-дошкольника** от чрезмерной информации, особенно из источников СМИ. Не увлекаться чрезмерным просмотром новостей и их бурным обсуждением в присутствии ребенка.

Безусловно, нужно быть в курсе происходящего в стране, но не злоупотреблять этим.

Но и игнорировать вопросы ребенка категорически нельзя!

Можно сказать так: «Люди ссорятся, страны ссорятся. Но самое главное, что у тебя есть семья и она о тебе позаботится».

Лгать и что-то придумывать не стоит - дети прекрасно чувствуют фальшь, лучше всего рассказать все как есть на понятном ребенку уровне.

Детей особенно интересует, как происходящее скажется на их жизни в прикладном плане. Нужно объяснить ребенку, как вы теперь будете жить. Например: "Наша страна и соседняя - поссорились. И теперь воюют. Поэтому папа уезжает и какое-то время будет далеко. А мы останемся здесь и будем ждать его возвращения и присматривать за всем, пока он не вернется. Ужинать мы теперь будем без папы. А остальное будет как раньше. Ты будешь ходить в детский сад, а я на работу. А если ты заскучаешь по папе, я тебя обниму и мы с тобой сядем и посмотрим фотографии. "

Важно проинформировать обо всех значимых изменениях. Если вы, например, переезжаете к бабушке - скажите об этом»

Если дети приходят к вам и жалуются на тревогу - обнимите, скажите, что вы тут, вы рядом и будете о них заботиться. Что вы никуда не денетесь. Детей больше всего пугает именно это.

Чтобы дети чувствовали себя спокойно, комфортно — надо работать в первую очередь с собой.