

## **5 способов выжить в стрессе**

Текущие события поднимают тревогу и страх у взрослых. А когда "вышибает" взрослых, то следом перестают чувствовать себя в безопасности дети. Поэтому сейчас особенно важно позаботиться о своём эмоциональном состоянии. Это будет лучшей профилактикой возникновения страхов у детей. Помните, как в самолете: "Сначала маску на себя, потом не ребенка"?

1. **Делай, что можешь.**

Помогите себе выйти из ощущения замирания и беспомощности.

Остановить, то что происходит вы не можете, а что можете?

Суп сварить?

С документами поработать?

Сказку младшему почитать или алгебру старшему объяснить?

Вот и делайте. Возвращайте себя в реальность. В здесь и сейчас.

2. Ищи то, что ты можешь контролировать. Близко ко второму пункту, но больше про поиск разных действий, где мы наглядно и на уровне результата можем увидеть своё «могу» и «создаю».

3. Для меня - это вести машину. Ночью, на трассе, когда почти никого нет.

Есть только ты, ночь и скорость, где одно движение руля направляет авто в нужную тебе сторону. И еще - вязать. Я собираю петельки в ряды, ряды в полотно. Под моими пальцами рождается то, чего не было до меня. И приходит какое-то монотонное спокойствие, которое, наверное, испытывала моя прабабка, сидя у свечи с прялкой.

У вас это могут быть свои способы. Печь пироги, разбирать вещи, драить полы или забивать гвозди. Хорошо сюда подходит и разное творчество: рисовать, плести, выпиливать, — ищите то, что подойдёт именно вам.

4. **Позаботься о теле.**

Стресс, активизирует древнюю реакцию «бей или беги». Мышцы сжимаются, сложности с расслаблением усиливают вероятность возникновения эмоциональных срывов или проблем со сном.

Гулять на природе в быстром темпе - лучший способ, чтобы снять напряжение и прийти к равновесию.

Вам не подходит? Выберите пробежки по вечерам, плавание в бассейне, йогу или дикие танцы с трясушкой.

Баня, медитация, обнимашки и ... тот самый взрослый способ по продолжению жизни тоже очень способствует снятию стресса.

5. Дай возможность выйти эмоциям, но не позволяй им себя затопить.

В "Смешариках" есть такой эпизод, когда Ньюша стоит на корабле и льёт потоки слез, угрожающих затопить посудину вместе с её пассажирами. И тогда Кар Карыч приказывает ей: "Плакать за борт!"

Вот это "плакать за борт" и должно быть вашим девизом. Грустно, тревожно страшно, — позвольте себя это признать. И может быть, с кем-то разделить. Но не тоните в бесконечных потоках новостей и обсуждении кошмара ситуации с близкими.

Если можете злиться - злитесь. Злость возвращает силу.

Считаете кого-то или что-то виноватым в происходящем, хоть самую Вселенную, повесьте изображение этого объекта на стену. И кидайте дротики или шарики пока не станет легче.

У меня в соседнем дворе висит настоящая боксёрская груша. Задумалась. Может, пойти поискать перчатки на Авито?

6. Вспомните, что вы вообще-то взрослый и уже много с чем справлялись.

То, что происходит сейчас, новая и абсолютно непредсказуемая ситуация для большинства из нас. От этого усиливается наш ужас и беспомощность.

Но ведь уже бывали сложности в вашей жизни. Может быть, вы оставались без денег в незнакомом городе? Проживали тяжёлый развод? Или в детстве смогли дать отпор сразу нескольким обидчикам? Вспомните любые ситуации, где вы были сильными и смогли справиться.

Поможет здесь и опыт наших бабушек. Весь 20-й век был очень тяжёлым для России, но те, кто жили до нас, смогли сохранить себя и передать огонь жизни нам. И мы тоже справимся.

Большинство из этих способов вы можете применить и к своим детям.

Побороться, поиграть, превратившись в тигров, устроить бой подушками или бешеные танцы - отличные способы, чтобы вместе с ребёнком снять телесные напряжения.

Совместное рисование, игра или любое другое творчество помогут переработать эмоции.

И особенно важно избежать погружения ребенка в панику взрослых.

Отвечайте на вопросы, если они возникают, но избегайте эмоциональных обсуждений острых вопросов.

И новости, пожалуйста, смотрите без детей до 12 лет