

Уважаемые родители, в это непростое время, когда ситуация в стране становится нестабильной и напряжение за будущее детей даёт всё чаще о себе знать, необходимо владеть ситуацией минимизировать уровень тревожности в семье. Дети дошкольного возраста особенно восприимчивы к эмоциональному состоянию родителей и для их благополучного психологического состояния взрослым рекомендуется придерживаться нескольких правил:

- Не обсуждайте в присутствии детей негативные события, происходящие в мире;

- Не включайте при детях телевизор, где передают события с мест проведения военных операций, последствия взрывов и комментарии людей, попавших в неблагоприятные жизненные ситуации;

- Минимизируйте при детях собственные негативные высказывания о напряжённых событиях. Ребёнок ещё не понимает смысла происходящего, а тревога будет усиливаться;

- Больше читайте позитивных сказок и рассказов, рисуйте с детьми, спрашивайте, как прошёл день;

Помните, какая надпись была на кольце царя Соломона. Любые события будут иметь своё завершение. Следите за своим эмоциональным состоянием, так как последнее время у взрослых людей появилась новая форма зависимости: «западание на негативную информацию». Чтобы избежать зависимости и уменьшить тревожность, стоит уделять чтению новостей не более получаса в день. Одним из самых дестабилизирующих факторов является информационная напряженность, которая усиливается при ознакомлении с противоречивыми новостями, исходящих из часто из непроверенных источников. В такой ситуации необходимо постараться взять под контроль свое психоэмоциональное состояние и минимизировать пребывание в интернете до одного раза в сутки и не более чем на полчаса. В случае, если человек не может справиться самостоятельно, и наблюдается нарушение сна, тревога или приступы паники, стоит

обратиться к специалистам. Спокойствие в семье-залог
крепкой нервной системы у ребёнка!

Успехов Вам!