



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Експрес-допомога: знижуємо напруження та долаємо тривогу



Поради, які допоможуть знизити напруження та подолати тривогу:

1. Практикуйте глибоке дихання. Просте глибоке вдихання та видихання допомагає заспокоїти нервову систему і зменшити стрес. Спробуйте техніку "4-7-8": вдихайте на 4 секунди, затримайте дихання на 7 секунд, видихайте на 8 секунд.
 2. Зробіть короткі перерви. Протягом дня знаходьте час для коротких перерв (5-10 хвилин), щоб розслабитися, прогулятися або зробити вправи на розтяжку. Це допоможе відновити енергію та зняти напругу.
 3. Налаштуйте позитивне мислення. Важливо вчасно помічати свої успіхи та маленькі досягнення. Позитивні афірмації і визнання власних досягнень допомагають зберігати мотивацію і знижувати рівень тривоги.
 4. Будьте в моменті. Спробуйте зосереджуватися на тому, що відбувається саме зараз, а не турбуватися про майбутнє чи переживати за минуле. Це допомагає зменшити занепокоєння.
 5. Спільні активності з дітьми. Залучайте дітей до простих, але розслаблюючих занять: малювання, йога, прогулянки на свіжому повітрі. Це допоможе створити емоційну близькість і знизити стрес.
 6. Не бійтеся звертатися за допомогою. Якщо відчуваєте, що не справляєтеся, звертайтеся до колег, родичів або спеціалістів. Підтримка важлива для того, щоб не відчувати себе самотнім у труднощах.
 7. Плануйте час для себе. Навіть у насиченому графіку важливо знаходити моменти для відпочинку. Прочитайте книгу, послухайте музику або просто побудьте наодинці з собою.
 8. Навчайте дітей емоційного саморегулювання. Вчіть дітей розпізнавати свої емоції та знаходити способи їх регулювати, це допоможе не лише їм, а й вам, як батькам або педагогам.
- Дотримуючись цих простих, але ефективних порад, можна зменшити стрес і тривогу, покращити емоційний стан і створити більш гармонійне середовище для себе та дітей.