МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №35 «Родничок»

города Губкина Белгородской области

**Консультации для родителей детей**

**ветеранов (участников) СВО**

**«Создание в семье психологического**

**микроклимата для детей»**

**Подготовили:**

педагоги-психологи

Голубятникова О.А.

Меташева М.В.

Шабанова Н.Е.

***Как справляться с эмоциями, если муж 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.

**Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?**

Маленький ребёнок не способен самостоятельно переживать и справляться со своими сильными эмоциями — например, страхом за папу.

И в этом случае мама выступает в роли некоторого контейнера, куда складывает все негативные эмоции малыша. Онапомогает ему пережить эти чувства: называет их, успокаивает ребёнка и рассказывает ему о том, что в жизни бывают разные ситуации, которые могут вызывать страх, грусть, боль, бессилие, обиду.

Часто родители обесценивают эмоции и чувства детей — в течение дня подобных ситуаций возникает крайне много и родителям бывает сложно моментально реагировать на них, особенно если родитель сам находится не в ресурсе.

Но подавленные эмоции и чувства ребёнка в дальнейшем могут привести его к психосоматическим заболеваниям, поэтому важно говорить с малышом о том, что он чувствует, и помогать ему проживать это.

Именно поэтому взрослым крайне важно следить и за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь силы отвечать запросам ребёнка, быть ему опорой и психологически закрывать его проблемы и страхи.

***Помните, как в самолёте: сначала кислородную маску нужно надеть на себя, а уже потом на ребенка.***