

## Тривожний дорослий = тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок

🧩 Відпочивайте від інформації та гаджетів. Якщо це не вдається, зменште кількість джерел інформації до двох-трьох і встановіть чіткий час для перегляду новин. Ліпше робіть це зранку або вдень, але не одразу після пробудження



🧩 Займайтеся спортом або іншими видами фізичної активності — робіть зарядку, ходіть пішки або катайтеся на велосипеді, танцюйте. Тривожність і депресія відступають, коли ми рухаємося

🧩 Дотримуйтеся вечірніх ритуалів. Якщо не маєте їх, придумайте послідовність дій, що розслабляють і заспокоюють, і виконуйте їх перед сном: читайте книги, слухайте релаксаційну музику, робіть косметичні процедури, розчісуйте волосся тощо

🧩 Підберіть для себе кілька дихальних практик і виконуйте їх тоді, коли відчуваєте тривогу, страх. Приміром, скористайтеся вправою «Глибокий вдих». Зробіть дуже глибокий вдих. Настільки глибокий, щоб залоскотало всередині між бровами. Коли відчуєте дискомфорт, плавно та повільно видихніть. Повторіть кілька разів

🧩 Пропрацюйте свої емоції самостійно або за допомогою фахівця — психолога, психотерапевта

🧩 Давайте дитині змогу проявляти її емоції: боятися, тривожитися, сумувати. Не забороняйте дитині відчувати будь-які емоції. Завдання дорослого — прийняти емоції дитини й допомогти їх пережити

🧩 Пам'ятайте, турбота про дитину починається із турботи про себе. Тож, якщо подбаєте про свій емоційний стан, зможете уберегти дитину від тривожності та інших негативних проявів

Підготувала **Людмила Соловйова**, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук