**Как справляться с эмоциями, если муж/родственник 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. Она помогает 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.

По возникающим вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу **г. Чита, ул. Ленина, 27А.** Формат оказания услуги – очный или дистанционный.



**Государственное учреждение «Забайкальский краевой**

**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»**

**Рекомендации психолога семьям, участников СВО**



**Чита, 2024**