

Поради, як повертатися в той стан, в якому можна пережити цю всю паніку і стрес більш-менш спокійно.

- ☺ варто пам'ятати про те – що **все це минеться**.
- ☺ ми не можемо нічого контролювати. Можемо рівно стільки, скільки залежить від нас, а впливати на якісь величезні процеси ми точно не можемо.
- ☺ важливо пригадати, ким ми є і які елементи дій, внутрішніх переконань, які установи і вірування повертають нас до самих себе. Наприклад, ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви будете ходити на роботу, або ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви вранці будете пити каву, або в будь-якій ситуації (стресовій або дуже скрутній) будете дзвонити своїй подрузі або говорити з мамою. **Повертайтеся до цих маленьких корінчиків, які вас тримають у стані спокою.**
- ☺ звертайте вагу на свій стан, свою тривогу, тому що ваша тривога передається дітям. Це як у літаку: спершу — маску на себе, далі — маска дітям. Саме так, ви повинні піклуватися про себе і свою стабільність, оскільки через неї стабільно будуть відчувати себе діти. Якщо ви бачите, що тривожаться ваші діти щодо цього всього, ви можете запропонувати їм ті самі справи, традиції, які їх будуть повертати до спокійного стану: чаювання, перегляд мультфільмів, спільні ігри, проведений разом час. Те, що буде їх заспокоювати.
- ☺ пам'ятайте, що вам важливо зберігати тверезе мислення і світлу голову. **Не приймайте імпульсивних рішень.** У стані стресу, неспокою, обов'язково з'являється реакція — втікай, нападай або завмирай. Так реагує наш мозок. Важливо нагадувати собі повертатися не до імпульсивних реакцій, а до того: "стоп, що я зараз можу контролювати, а що ні. Якщо ви приймаєте будь-яке важливе рішення: переїзд, зміна дому, ще щось – пам'ятайте, що важливо "переспати" з цією думкою, взяти час на роздуми, порадитись з іншими, поділитись цією думкою. Але не робити імпульсивних рішень. **– Повірте, цей період пройде.**

