**Поради психолога:**

1) В стресовий момент - увага на ноги. Подивитися на них, особливо, коли не відчуваються ноги. Стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». Міцні і впевнені стопи на землі: топати, стрибати, давати дітям бігати, скільки можна.

2) Спиною спертись на стіну або стілець, відчути опору.

3) Знайти погляд іншого поруч. Знайти, на чому сфокусувати погляд.

4) Сжимати, терти долоні.

5) Обійняти себе, похлопати по плечам. Пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити)

6) Точка між мізинцем і безіменним - пом‘яти.

7) Простукати грудну клітину: 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття), не частіше! Дитині можна простукати колінки або плечі, проговорювати: «Я справляюсь, ми справляємось! Ми молодці!»

8) Потягуватись! Розтягувати м‘язи, в стресі м‘язи спазмуються: тягніть шию, пальці рук.

9) Активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте, як можете.

10) Видихати довше, ніж вдихати, «задувати свічку», співати.

11) Не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок - вверх, вниз, право, ліво, затримати.

12) Обіймати дітей і всіх-всіх...

13) Пити воду, хоч по-трошки.

14) Нагадувати собі і дітям ходити в туалет.

15) Плакати, якщо плачеться, так виходить кортизол.

«Ти - океан, океан сили та спокою. За тобою - рід, земля, хлопці на передовій і наші діти. Турбуйся про себе, так ти підтримаєш і себе, і інших. Дихай... Ми в силі!..»

 