**Пять основных способов позаботиться о психическом здоровье**

**Одна из задач Департамента образования штата Орегон — оказывать учащимся, учителям, семьям и сообществам всестороннюю поддержку.** Хотя испытывать страх и тревогу вполне естественно, дети и взрослые могут особенно беспокоиться о себе, друзьях и семье. Важно помогать друг другу переживать чувства и тревоги так, чтобы снизить отрицательное воздействие стресса на здоровье.

Ниже представлены **пять способов**, которыми взрослые могут помочь детям и друг другу:

1. **Постарайтесь сохранять спокойствие**. Самое важное, что мы можем сделать — постараться сохранять спокойствие. Подумайте, что вы можете делать ежедневно, чтобы успокоить разум и тело. Даже пара минут в тишине могут в этом помочь. Вы можете стать примером для детей или предложить им делать эти практики вместе.
2. **Мы являемся для детей примером.** Дети часто копируют наши эмоции, слова и язык тела. Вам не нужно быть идеальными, но внимательно относитесь к тому, что вы говорите и делаете, с какими СМИ взаимодействуете и как они влияют на ваше настроение и поведение. Быть в курсе последних событий важно, но так же важно отдыхать от новостей, когда их слишком много.
3. **Создайте эмоционально безопасное пространство.** Чем более эмоционально безопасное пространство мы сможем создать для себя и детей, тем меньше мы будем бояться и испытывать стресс. Дети часто боятся того, чего они не понимают. Уделите время, чтобы их выслушать и дайте им ясную и точную информацию, которая соответствует их возрасту. Будьте готовы, что они будут задавать одни и те же вопросы несколько раз.
4. **Действуйте.** В настоящий момент мы много чего не можем контролировать, и чувство беспомощности может усиливать тревогу и дистресс. Чем больше у нас и наших детей возможностей контролировать то, что мы можем контролировать, тем лучше. Важно помнить, что чрезмерный контроль над жизнью ребенка может привести к тому, что он начнет чувствовать тревогу. Позвольте ему принимать решения, соответствующие его возрасту, о том, как проводить время.
5. **Найдите способы оставаться на связи с другими людьми**. Одиночество и изоляция от друзей, родных, одноклассников и других людей, способных оказать поддержку, может особенно осложнить жизнь. Общайтесь с другими людьми как можно чаще. Пользуйтесь телефоном, видеосвязью и другими формами общения, планируйте на это время. Способствуйте тому, чтобы дети общались с друзьями и родными и планируйте качественное времяпрепровождение с ними. Также при необходимости обязательно выделите время, чтобы провести его наедине с собой.

1