

# Дії в стресовий момент



- в стресовий момент - увага на ноги. Подивитися, на них, особливо, коли не відчуються ноги. стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». міцні і впевнені стопи на землі. топати, стрибати, давати дітям бігати скільки можна
- спиною спертись на стіну, стілець. відчутти опору
- знайти погляд іншого поруч. Знайти, на чому сфлксувати погляд
- сжимати, терти долоні
- обійняти себе, похлопати по плечам. пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити собі)
- точка між мізинцем і безіменним - пом'яти
- простукати грудну клітину 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття). не частіше! дитині можна простукати колінки або плечі. проговорювати «я правляюсь, ми справляємось! ми молодці»
- потягуватись! розтягувати м'язи. в стресі м'язи спазмуються. мінімально - тягніть шию, пальці рук
- активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте як можете
- видихати довше, ніж вдихати. «задувати свічку», співати
- не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок - вверху, вниз, право, ліво. затримати
- обіймати дітей і всіх-всіх
- пити воду. хоч по-трошки
- нагадувати собі і дітям ходити в туалет
- плакати, якщо плачеться. так виходить кортизол