

## Рекомендации педагогам и родителям по снижению тревожности в период карантина

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению.

Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, смс и социальных сетях  
Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами – негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабевают иммунитет

Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызовет у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, любимая песня и т.п. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее!

Не листайте бесконечно ленту новостей! Наш психика воспринимает негативную информацию как угрозу одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/телефон и сменить вид деятельности.

Выражайте и проживайте свои эмоции! Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия – естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте!

Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания и чувства. Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать свой навык. В период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

- Рациональное питание и занятия спортом для укрепления иммунитета;
- Разгрести залежи в шкафах
- Сделать генеральную уборку;
- Почистить память телефона или ноутбука;
- Посадить цветы и ухаживать за ними
- Устроить романтический ужин при свечах
- Экспериментировать с рецептами блюд;

- Использовать карантин, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать «я люблю тебя», вместе поиграть или побаловаться, обсудить кино или книгу, испечь пирог, перемерить гардероб и научит дочку наносить макияж, а сына мастерит что то по дому.

Держите связь с реальностью! И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

*С уважением психологическая служба МКОУ «Школа - интернат №88»*

***Источник***

<https://www.pinterest.ru/pin/659355201683848942>