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 и не впадать в одержимость

✅ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✅ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✅ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили
букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✅ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша 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/смартфон и сменить вид деятельности.

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

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

✅ **Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей,** обратите внимание на себя, свои желания, чувства.
Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

✅ Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, 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:
— рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета
— разгрести залежи в шкафах
— сделать генеральную уборку
— почистить память смартфона и ноутбука
— посадить цветы и ухаживать за ними
— пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре
— устроить романтический ужин при свечах
— экспериментировать с рецептами блюд
— карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить 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.

✅ А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. **Обратитесь вовремя к психологу.**
Для этого сейчас даже из дома выходить не надо и воспользоваться онлайн консультацией