

Рекомендации педагогам и родителям по снижению тревожности в период карантина.

- Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах о «новом и непобедимом» вирусе, не листайте бесконечно ленту новостей: психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Желание мониторить новости – иллюзия контроля ситуации в мире, это только усилит стрессовую реакцию и никаких положительных действий не добавит в ход происходящих вокруг событий. Лучше пообщайтесь с пожилыми знакомыми, соседями и близкими на позитивные темы, интересуясь их самочувствием, предлагая им свою помощь и поддержку (закупить продукты, лекарства, поделиться антисептиками и помочь во влажной уборке, выводить их домашних питомцев) – взаимопомощь и участие в простых бытовых «мелочах» не только успокоят окружающих вас людей, но и помогут избежать внутреннее состояние общей паники.
- Обращайте внимание на каждую **позитивную** деталь повседневной жизни, на которые в вечной спешке и хлопотах раньше не обращали: на приятный аромат кофе или чая в чашке, на весеннее солнце и тёплую погоду за окном, на свои любимые фильмы, книги и музыкальные композиции, которые доставляют радость и которые приятно просматривать/прослушивать вновь и вновь.



- Выражайте и проживайте свои эмоции, ведь любые человеческие трагедии могут вызвать сильный стресс и затяжную депрессию. Если хочется плакать – плачьте, хочется покричать – кричите! Не загоняйте эмоции глубоко внутрь, позвольте выйти им наружу. При этом помните, что всё временно, *«всё проходит...и это пройдёт тоже»*.
- Переключайтесь с тревоги на действия, смещая фокус внимания на свои потребности, желания, на действия, которые откладывали из-за нехватки времени: переберите залежи в шкафу, избавьтесь от лишнего хлама, проведите генеральную уборку, переставьте мебель, если почувствовали необходимость в освобождении пространства, циркулируйте и направляйте энергию в полезное русло (займитесь физическими упражнениями, дыхательной

гимнастикой или йогой для начинающих) – самое время гармонизировать своё внешнее и внутреннее пространство у себя дома на карантине, займитесь саморазвитием, подавая прекрасный пример своим детям .

- Налаживайте отношения с домашними, восстанавливайте близкую эмоциональную связь с детьми, играйте, обсуждайте (кино, сюжеты литературы, проблемы, волнующие ребёнка), порисуйте, побалуйте, потанцуйте вместе. Для гиперактивных детей помогает игра «море волнуется раз...фигура_замри!» - здесь можно проявить фантазию и тренировать навык самоконтроля у ребёнка (когда замирает в неподвижной позе – фигуре какого-либо персонажа, пока не отгадаете, что именно изобразил в этой замершей фигуре). Можно играть в «воздушный шарик», «корабль и ветер» (дыхательные упражнения), «штанга» (представляет, как на соревнованиях в роле тяжелоатлета поднимает тяжеленную штангу, напрягает все мышцы, а затем расслабляет, бросая воображаемую штангу вниз), «зайки и слоники», «насос и мяч» и др.
- Почувствовав сильное напряжение и тревогу, выполняйте игру на воображение **для расслабления «Водопад»**: сядьте поудобнее, закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что стоите возле водопада, это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный мягкий свет струится по вашей голове, почувствуйте, как расслабляется лоб, мышцы лица, затем шеи, плеч...белый свет струится по вашим плечам, затылку, спине, расслабляя их. Спина становится мягкой, почувствуйте, как мягкий тёплый свет течёт по груди и животу, без усилия, вдыхайте и выдыхайте глубже. Это позволит максимально снять мышечное напряжение и почувствовать приятный поток внутри тела. Побудьте в этом потоке, доверьте своё тело этому безмятежному удивительному водопаду из белого света. Пусть свет течёт по вашим рукам, затем ладоням до самых кончиков пальцев, растекаясь по всему телу , расслабляя все мышцы, уходит в ноги...Каждый вдох и выдох наполнил ваше тело свежими силами, немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. Это упражнение поможет снять неконтролируемую тревогу.
- Держите связь с реальностью и сохраняйте критичность мышления! Принятие реальности происходит через проживание пяти стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медиков, вирусологов, инфекционистов, иммунологов. Соблюдать правила гигиены и всеобщего карантина, своевременно обращаться за консультацией врачей в режиме онлайн посредством интернет-ресурсов, в случае необходимости, при панических атаках за онлайн-помощью психотерапевтов.

- Соблюдайте режим сна и бодрствования, следите за питанием – режим карантина это не военный голод, в случае страха посетить магазин для покупки полезных продуктов (овощей, фруктов, мяса, рыбы) .

Посвятите время творчеству: семейная ламбада или степ на месте помогут улучшить настроение и снизят риск гиподинамии, а вот рисование, раскрашивание узоров (мандал) помогут значительно снизить тревожность у ребёнка. Творчество для детей - лучший лекарь негативных эмоций, поэтому предлагаю устроить изобразительный флэшмоб на темы: «Спасём мир от коронавируса!», «Спасибо врачам».

Берегите себя и своих близких, сохраняйте спокойствие!







