*РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ*

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения», панических атак и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную, объективную способность к суждению и не впадать в панику.

Для этого:

* не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в соцсетях и т.д.;
* останавливайте тех, кто загружает Вас своими негативными эмоциями, тревогами (это тоже заразно и снижает иммунитет);
* возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у Вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнышко, любимая песня и т.д. 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 – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стресс, ослабляет иммунную систему;
* если Вы всё же читаете новости, отслеживайте реакцию Вашего тела. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение – сигнал, чтобы закрыть ноутбук, выключить смартфон, сменить вид деятельности;
* выражайте и проживайте свои эмоции…Хочется плакать? Плачьте… но не увлекайтесь, всему должна быть мера, помните о своих близких.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время тренировать этот навык. Например, во время 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;
* залежи в шкафах;
* генеральная уборка;
* загруженная память смартфона и ноутбука;
* комнатные цветы (пересадить, поухаживать…);
* любимые фильмы;
* романтический ужин при свечах;
* эксперименты с рецептами блюд;
* наладить отношения с детьми, эмоциональную близость, вместе поиграть, обсудить, приготовить, порисовать, перемерять гардероб, научить ухаживать за собой, мастерить что-то по дому и т.д.

**Сохраняйте критическое мышление! Принятие реальности происходит через 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.**

**Главное, не зависать на каких-то стадиях, а двигаться дальше.**

**Движение – жизнь!**

**А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения. Обратитесь во время к психологу. Для этого сейчас даже из дома выходить не надо. Можно воспользоваться телефоном горячей линии или записаться на дистанционную консультацию.**

**Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!**