

*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, 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

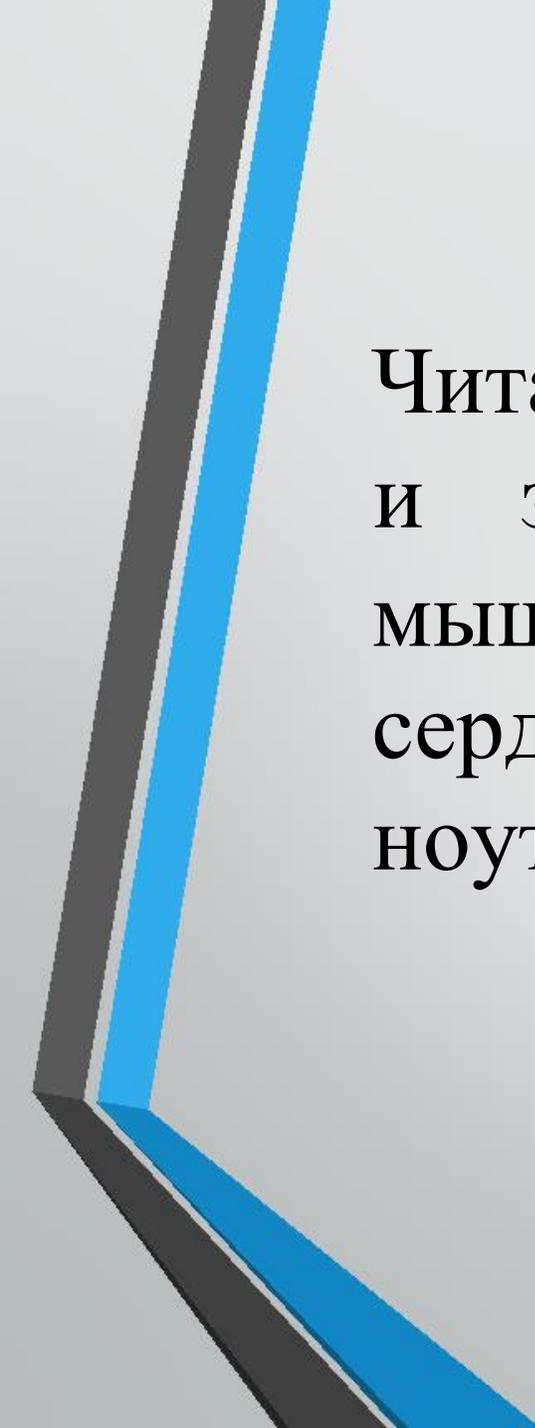


приятными новостями и  
приучайте своих близких  
замечать хорошее!

Не листайте бесконечно ленту новостей!



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.

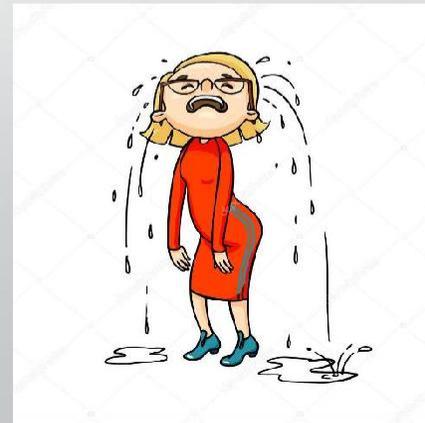


Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/телефон и сменить вид деятельности.

Выражайте и проживайте свои эмоции! Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию.



Эмпатия — естественное человеческое качество.  
Хочется плакать? Плачьте!

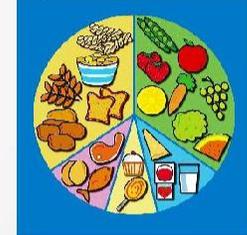


Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания и чувства. Самое время подумать, как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе.

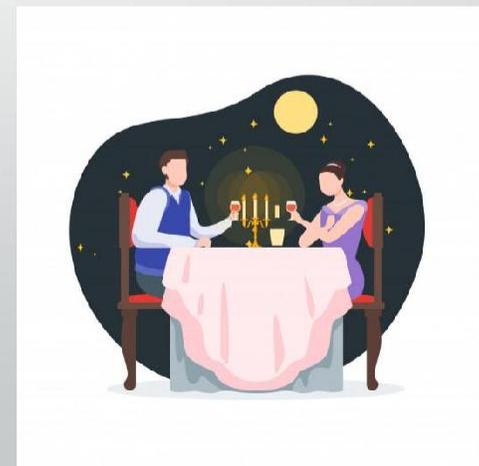


Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать свой навык. В период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

- 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.





**ВСЕ БУДЕТ**

**ХОРОШО!**