**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, 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.

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 можно 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 с дочкой, а сына научить мастерить что-то по дому.