

Уважаемые родители!

Сейчас многие семьи находятся вместе и ограничены в контактах с внешним миром: взрослых переводят на удаленную работу, а детей — на дистанционное обучение. И это прекрасное время для того, чтобы все члены семьи сблизилась и сплотилась.

Специалист психологической службы МБОУ СОШ № 25 им. М.Ф. Тихонова с.Небуг готова поддерживать Вас и Ваших детей в этот непростой период.

Предлагаем пять шагов к успешной организации жизни ребенка в период карантина.

Шаг 1. Развейте мифы о коронавирусе.

Детей могут пугать истории о COVID-19, которые они слышат от друзей или в новостях. Поговорите с детьми о том, что они знают и чего они боятся, опасаются. Расскажите, какие профилактические мероприятия они должны ежедневно выполнять, чтобы защитить себя от этой болезни. Будьте готовы к тому, что разговор с подростком окажется сложнее: многие из них воспринимают отмену занятий как возможность провести время с друзьями и не хотят оставаться дома, несмотря на потенциальную опасность встреч.

При выстраивании профилактической беседы, направленное на здоровьесбережение ребенка, Вам поможет сайт <https://стопкоронавирус.рф>.

Шаг 2. Обсудите с детьми, что они могли бы делать самостоятельно, без Вашего участия, а что совместно с Вами.

Ежедневно составляйте список самостоятельных занятий ребенка, планируйте день. Определите время для сна, еды, отдыха, работы и учебы. Так, например, самостоятельное выполнение учебных заданий до полудня (для ученика начальной школы) позволит структурировать день ребенку, а взрослым позволит какое-то время работать. За ужином можно будет обсудить, удалось ли достичь намеченной на день цели, если не удалось, что нужно изменить.

Не забывайте и про совместные развлечения. Карантин — это отличная возможность, совместного времяпрепровождения, где Вы можете испечь пирог, поиграть в настольные игры, посмотреть фильм, порисовать...

Шаг 3. Распределите домашние обязанности.

Когда вся семья находится дома, готовить и убирать приходится гораздо чаще. Чтобы все это не легло на плечи одного человека, можно создать график домашней работы и определить, кто и когда готовит, моет посуду, занимается уборкой и так далее. Помогать могут даже самые маленькие дети: им по силам протирать дверные ручки и выключатели дезинфицирующими влажными салфетками.

Шаг 4. Польза видеозвонка.

Обычно мы говорим детям проводить меньше времени в соцсетях, но в нынешних условиях видеозвонки друзьям, бабушкам, дедушкам и другим родственникам пойдут только на пользу, так как уменьшат ощущение изолированности от внешнего мира.

Шаг 5. В здоровом теле — здоровый дух!

Постарайтесь выделять время для физической активности. Помните, что даже 20 минут физических упражнений способны улучшить самочувствие Ваше и ребенка на весь день. Мы предлагаем использовать арт-терапевтическое направление в психологии — танцетерапия, для улучшения не только физического, но и эмоционального состояния. Воспользуйтесь нашим предложением.

1-4 классы: https://www.youtube.com/watch?Ksli61pE2SI&list=PLW7Br2tBNw72lZrJUNmLeov4GjxROqB_p

<https://www.youtube.com/watch?v=ooh57R9aTEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

5-8 классы: https://www.youtube.com/watch?v=DqZ_QAi1Qgo

<https://www.youtube.com/watch?v=zyIXQsDY9NE>

9-11 классы: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SQeHEcVMMbA>

Для интересного и познавательного времяпрепровождения, мы подобрали интеллектуально- развивающие материалы, которые помогут с пользой провести время не только детям, но и родителям!

1. Нейрогимнастические упражнения:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JZWO92LI0mY>

2. Для повышения эрудиции и расширения кругозора:

<http://everbly.com/ru/question/view/851e6771-e1d8-4e1a-81c6-2afba9ae555c>

3. Советы для родителей: «Пять вопросов, которые нужно задавать ребенку каждый день»

<https://www.youtube.com/watch?v=Ck3rLhm3oSs>

4. Развиваем внимание:

- <https://www.youtube.com/watch?v=QWfyfrFxf8>
- https://www.youtube.com/watch?v=HIKPrQ6N_yc
- <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/test-na-logiku-i-vnimatelnost-smozhete-li-vy-ponyat-cto-ne-tak-na-etih-risunkah-za-1-minutu-1860615/>

5. Развиваем логику:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Jz0rt045ZTs>
- <https://psipuls.ru/тест-на-логику-какое-число-должно-стоя-2/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uJLifhOZ7d8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BWd5yJUmvwY>
- https://professional.ru/Soobschestva/uchebnyj_centr_professionalovru/sovetskij-test-na-logiku-v-kartinkah-voprosy-/

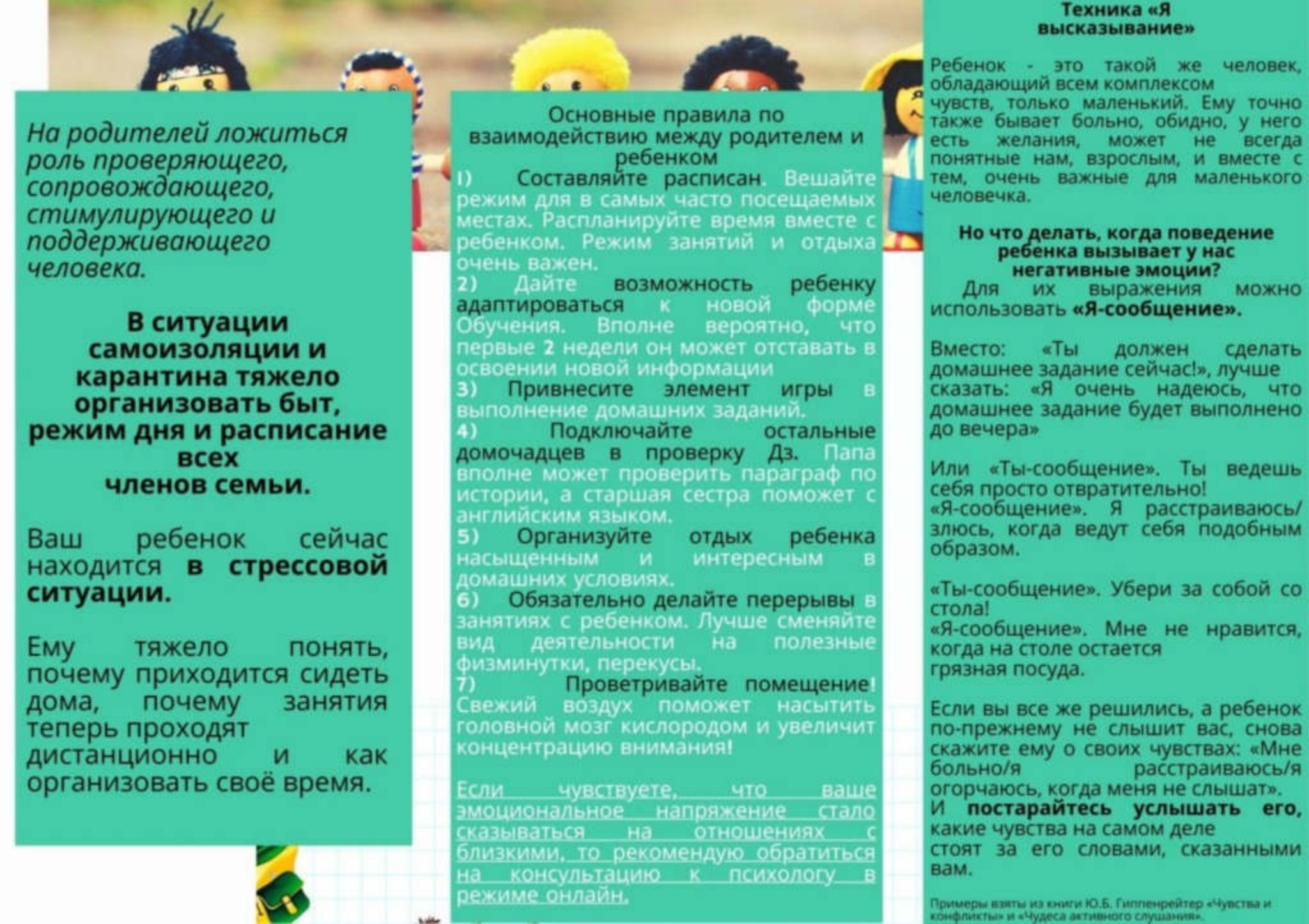
6. Развиваем воображение:

- https://www.youtube.com/watch?v=aZ4qH_cvfG8
- <https://www.youtube.com/watch?v=WkCiV8IXhH4>
- https://www.youtube.com/watch?v=-_iwq35XNfY
- <https://www.youtube.com/watch?v=GbmOEH6-OIM&list=PLEgNLX6EOLz5VjGogXYrgkBKTh2try-5t>

7. Упражнение для глаз:

<https://www.youtube.com/watch?v=sS5AWdHjg2w>

Разработала и подготовила педагог-психолог МБОУ СОШ №25 им. М.Ф.Тихонова с.Небуг Тагунова И.А.



На родителей ложиться роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека.

В ситуации самоизоляции и карантина тяжело организовать быт, режим дня и расписание всех членов семьи.

Ваш ребенок сейчас находится **в стрессовой ситуации.**

Ему тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать своё время.

Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком

- 1) Составляйте расписан. Вешайте режим для в самых часто посещаемых местах. Распланируйте время вместе с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен.
- 2) Дайте возможность ребенку адаптироваться к новой форме Обучения. Вполне вероятно, что первые 2 недели он может отставать в освоении новой информации
- 3) Привнесите элемент игры в выполнение домашних заданий.
- 4) Подключайте остальные домочадцев в проверку Дз. Папа вполне может проверить параграф по истории, а старшая сестра поможет с английским языком.
- 5) Организуйте отдых ребенка насыщенным и интересным в домашних условиях.
- 6) Обязательно делайте перерывы в занятиях с ребенком. Лучше сменяйте вид деятельности на полезные физминутки, перекусы.
- 7) Проветривайте помещение! Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания!

Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на консультацию к психологу в режиме онлайн.

Техника «Я высказывание»

Ребенок - это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с тем, очень важные для маленького человечка.

Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции?

Для их выражения можно использовать **«Я-сообщение».**

Вместо: «Ты должен сделать домашнее задание сейчас!», лучше сказать: «Я очень надеюсь, что домашнее задание будет выполнено до вечера»

Или «Ты-сообщение». Ты ведешь себя просто отвратительно!
«Я-сообщение». Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведут себя подобным образом.

«Ты-сообщение». Убери за собой со стола!
«Я-сообщение». Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда.

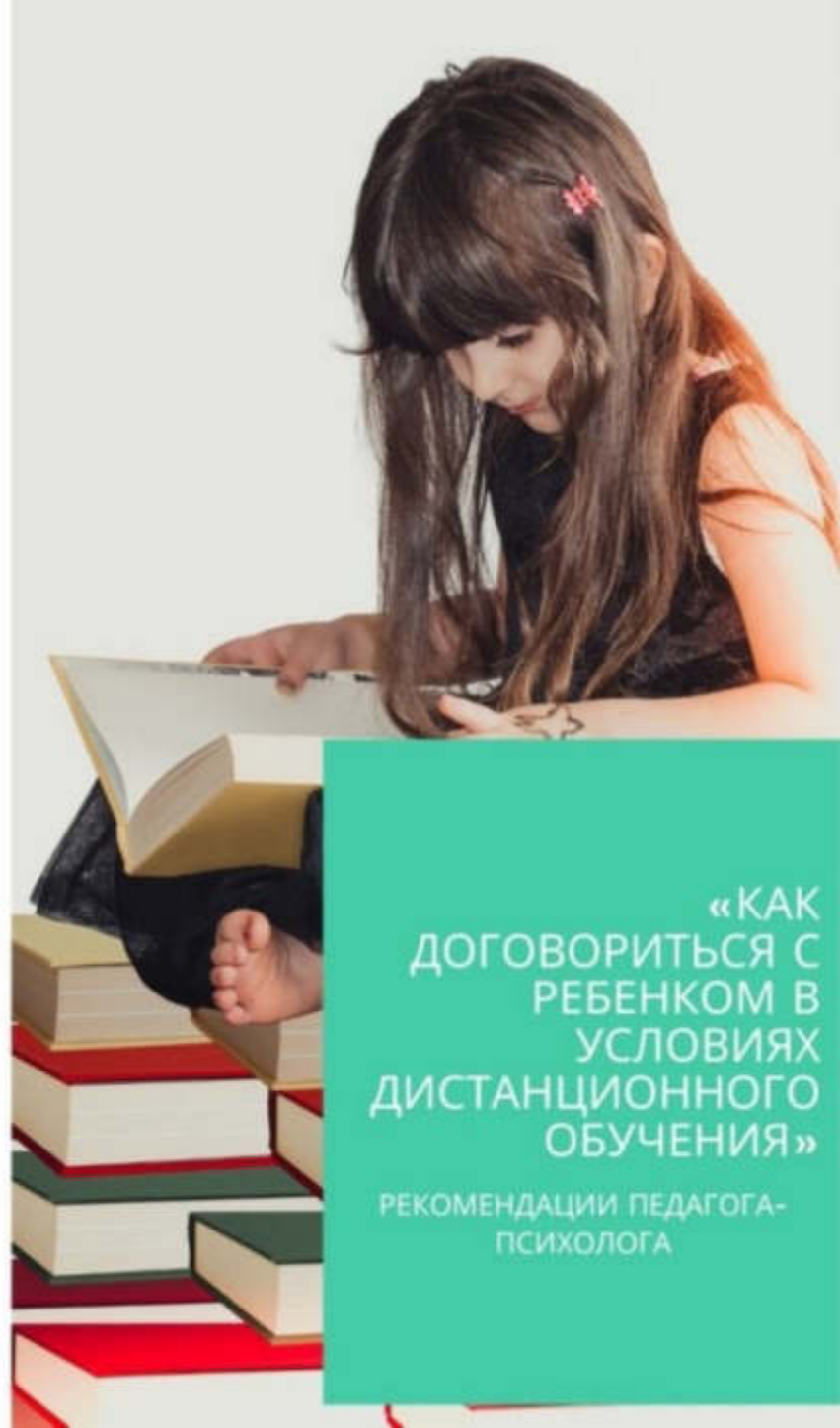
Если вы все же решились, а ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат». И **постарайтесь услышать его**, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей.

- Если ваш ребенок не может дисциплинировать себя
- Если между вами есть недопонимание и вы не можете договориться
- Если вы кричите на него
- Если ваш ребенок впадает в истерики и отказывается от занятий

Тогда эта информация вам поможет

ВЫ МОЖЕТЕ
ЗАПИСАТЬСЯ НА
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ К
ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ
В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ



«КАК
ДОГОВОРИТЬСЯ С
РЕБЕНКОМ В
УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА

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.



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи,
одного из ведущих в мире специалистов
по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец -то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот,

нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Как пережить карантин: советы психолога семье

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса?

Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой. Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

Что можно сделать?

Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

План

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

Обстановка в доме

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

Если нет возможности выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, позволяющую остаться одному на некоторое время. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить, согласовать и сохранить удобные для всех членов семьи правила. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

Здоровье

Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

Питание

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое. По возможности установите очередность приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей.

Информация

Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Общение

Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспомните приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

Режим

Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Не работайте лежа в постели или на диване — это непродуктивно и бесполезно. Подберите удобную одежду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

Время для себя

У вас освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе. Посвятите это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным.

Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Будьте здоровы!

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встретиться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

— Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыть руки, — это может привести к негативным последствиям: 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас; 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его

тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

— Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чем-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместно-го занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочтаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплочивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток оталекает от негативных переживаний, повседневных проблем.

Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей —
8-800-2000-122 —
работает во всех регионах Российской Федерации**

**Подробная информация на сайте:
telefon-doveria.ru**

✓ **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