

## **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.

**ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

## Карантин: Дети Дома. Как организовать день плодотворно и полезно?

Настройте режим.  
Раньше ложитесь  
и раньше вставайте

Слушайте музыку  
и танцуйте в первой  
половине дня  
с 9.00 до 9.15

Преобретите  
настольные  
развивающие игры  
по возрасту.  
Например: пазлы,  
парные картинки или  
лото

Выберите 1 день в недели и  
посвятите его определенной  
деятельности.  
Например, понедельник -  
лепка,  
вторник - рисование.  
Занятия должны  
сопровождаться взрослыми  
не более 15 минут

Уделяйте время ребенку:  
читайте, рисуйте,  
смотрите картинки вместе

Тяжело занять ребенка на весь день в течение месяца.  
Но вы делаете достаточно.  
Вы любите своих детей и поддерживаете их в это  
нелегкое время. Позаботьтесь о себе.  
Снижать собственный уровень стресса - совершенно  
необходимо для психического здоровья.  
Не позволяйте этой теме приносить вам новый стресс.  
Это можно сделать, только признав, что в зоне вашего  
контроля сейчас только вы - главный источник знаний,  
и только вам и решать, как вам удобнее.





В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гипервозбужденность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело"
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

### Что предпринять родителям?

1

Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка не вдаваясь в подробности (для малышей, например подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь" (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями)

2

Если вы видите, что ребёнка что то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасности.

3

Создайте распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.

**4** Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен)

**5** Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Страйтесь меньше думать о плохом.

**6** О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все таки собрались на прогулку - гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).

**7** Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка



## **Чего СТОИТ делать в семье во время карантина:**

- ♥ Гораздо полезнее получить общие впечатления, посмотреть всей семьёй фильм, поиграть в настольные игры, собрать пазл.
- ♥ Может пришло время семейным ритуалам? Вечером самое время поделиться с детьми прошлым. Что вы помните о своих бабушках-дедушка, о пра-пра ветвях вашего рода? Какие они? Откуда? Как сложилась их жизнь? Может, самое время рассматривать семейные фотографии?
- ♥ Лучше обратите внимание на достоинства семьи, познакомьтесь заново и узнайте их как людей, а не как часть семьи. Что любят, чем гордятся? Устройте совместную зарядку. На время карантина лучше оградить своих родственников в возрасте от лишних визитов. Зато по интернету можно придумывать новые формы общения, например играть в лото через Skype.
- ♥ Пора отыскать свои наушники. Слушайте аудиокниги и музыку, про. А ещё можно наконец то пойти находите онлайн курсы. Только от тебя зависит станет твоя жизни во время карантина тюрьмой или отпуском.

# **Уважаемые родители и педагоги!**

## **Чего НЕ СТОИТ делать в семье во время карантина:**

-  **Выяснять отношения.** Общая тревога воздействует на каждого по разному, но в целом, возрастает внутреннее напряжение и сливать его быстрее и проще именно на близких людей. Оставьте серьезные разборки и важные решения на лето, когда все утихнет. Сейчас в вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации.
-  **Срочно перевоспитывать детей и родственников.** Находясь большую часть времени дома, вы будете больше видеть и общаться с детьми и родственниками.
-  **Придирки от скуки.** Не стоит давать волю дурному характеру. Если вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или плохом ремонте, может вам просто скучно.
-  **Сердитость на шум, окрики на детей.** Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.

✓ **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