

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина Психолог УВКГ №23 Мухамедова Л.Х

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

- ✓ 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, 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 её 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, учащённое сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.
- ✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызывать стрессовую ситуацию. 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, и на 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 свой навык. Да, но не у всех это получится сразу. Но всё-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
 - сделать генеральную уборку
 - посадить цветы и ухаживать за ними
 - 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, порисовать или побаловаться.
- ✓ **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 соблюдения карантина.