

## Уважаемые родители!

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению.

Чтобы помочь детям адаптироваться к новым условиям, психологи дают рекомендации в период самоизоляции при общении с детьми:

✓ **Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.**

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

✓ **Поддерживайте привычный ритм жизни семьи**, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома.

✓ **Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, ничего лишнего и отвлекающего внимание на рабочем столе.

✓ **Реагируйте на реакции вашего ребенка с пониманием**, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием. Поскольку дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. *Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.*

✓ **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы** по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

✓ **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. 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.

✓ **Выражайте и проживайте свои эмоции.** Поскольку любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию.

✓ **Разрешите себе получать удовольствие.** Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи? Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка. Вирусы боятся людей переполненных жаждой жизни.

✓ **Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе** и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

✓ В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что такое COVID-19, что происходит сейчас, и **дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью**, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

✓ **Помните, кризис - это всегда точка роста.** Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, заботу о близких и профилактику здоровья. *Эволюция человечества не возможна без преодоления трудностей.* Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее!

**Берегите себя и свои нервы — залог здорового иммунитета!**

