

✓ **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