**Советы психолога родителям**

***Как не поддаться панике в условиях пандемии.***

***Шаги снижения тревоги*.**



* Когда возникает какая-то чрезвычайная, нестандартная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации. Им может быть, например, Минздрав. Не торопитесь впадать в панику, старайтесь ориентироваться на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших. У каждой эпидемии есть пик и спад. Посмотрите в динамике, есть ли уже где-то улучшение ситуации, какие есть критерии выздоровления.
* Даже если сейчас вы неважно себя чувствуете, помните, что диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще и «обычные» ОРВИ, грипп. Медицинская помощь рядом. Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться. Как человек, работавший психологом в МЧС, я в этом точно удостоверилась.
* Конечно, вы уже не раз сталкивались с трудными ситуациями. Однако сумели их преодолеть. Это понимание может помочь снизить тревогу. Важно уметь использовать свой опыт преодоления трудностей. Вспомните, как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый лучший способ – медитация, для кого-то – спорт. Вспомните, какой способ ваш.
* Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме вас успокаивает.
* Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, остановите себя и попробуйте переключиться на то, что доставляет вам положительные эмоции. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, поиграйте с ребенком. Жизнь не ограничивается только мыслями о вирусе.
* Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее, неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает впечатление, что подобное действительно произойдет или происходит с вами. Соответственно, реакция организма на страх – выброс адреналина. Тогда ваше тело находится в постоянном стрессе. А этого важно избежать, потому что в таком состоянии мы очень подвержены любым заболеваниям. Наши тревожные мысли очень приставучие, и чем больше мы сопротивляемся им, тем сильнее они цепляются.

**Помните, что:**

* зацикленность на наших мыслях – это одна из вещей, которые рождают тревогу;
* мысли не всегда бывают верными или точными;
* наши мысли относительно событий – не то же самое, что сами события;
* на самом деле, наши мысли – это не то, кто мы есть, а просто фантазия;
* мы не всегда выбираем свои мысли, но мы можем выбирать, как нам реагировать на них;
* осознание и наблюдение за нашими мыслями – ключ к освобождению от тревожных волнений и размышлений.

**Упражнение на снятие тревожности**



Это полезное упражнение поможет не только в случае тревоги по поводу коронавируса, но и в любой стрессовой ситуации.

Кратко опишите моменты, которые сегодня вызывали у вас чувство тревоги. Что заставило вас беспокоиться?

Этап 1. Ответьте письменно на вопросы:

* В чем проявляется ваша слабость или беспомощность?
* Насколько вы подавлены этой ситуацией?
* Как вы справляетесь с этой ситуацией?
* Чего вы ждете от самого себя в этой ситуации?

Этап 2. Опишите, как бы вы хотели реагировать на эту ситуацию.

* Какой может быть сильная и уверенная реакция на данную ситуацию?
* Какой самый эффективный способ борьбы с этим беспокойством?
* Есть ли у вас на примете кто-либо, умеющий прекрасно справляться с такими ситуациями?

Шпаргалку с ответами со второго этапа носите с собой, чтобы подглядывать в нее в случае тревожных мыслей.



Не нужно паниковать и проявлять чрезмерную тревогу. В ситуации стресса наш иммунитет снижается, а мы хотим быть крепкими и здоровыми и психологически и физически!

            В любой сложной ситуации всегда выручает взаимопомощь и взаимоподдержка.            Важно, в данной ситуации увидеть и оценить ее положительные стороны. Если вы остаетесь дома и работаете онлайн, это означает, что можно подольше поспать, не бегать галопом по утрам собирая всю семью в садик, школу, на работу. Также, можно больше времени уделить и себе, и уходу за собой, своими вещами, своим жилищем. А еще вы ежедневно не тратите драгоценное время на дорогу до работы.

Используйте это время для саморазвития! Сейчас в интернет-пространстве много различных предложений по дистанционному обучению и повышению квалификации

 Оцените уникальную возможность побыть все вместе – одной семьей и никуда не торопиться! Сейчас самое время активно обратить внимание на своих любимых детей, которым явно не хватало внимания мамы или папы. В спокойной, неторопливой обстановке вместе с ребенком полистайте, почитайте его любимые книги, вместе порисуйте, пораскрашивайте или просто поговорите… А еще есть время, наконец то, научить ребенка играть в шахматы и шашки. Организуйте домашние турниры по прыжкам в высоту, ширину, длину или скоростное «Лего-конструирование». Никто не отменял настольные игры в «Морской бой», «Крестики-нолики», «Крокодил» и др. А сколько совместной радости детям и родителям принесет «Твистер»!

            А еще всей семьей можно полистать семейный фотоальбом и показать и рассказать своим детям о бабушках и дедушках, о предках, которые жили и защищали свою Родину. Используйте это время для объединения семьи и создания новых семейных традиций, которые вы вместе будете укреплять и сохранять.

Карантин закончится, история с пандемией уйдет в прошлое, зато лично вы извлечете для себя максимально возможную пользу из сложившейся ситуации

***Вместе сохраняем оптимизм и***

***укрепляем психологическое здоровье!***

По материалам сайтов:

https://24health.by/kak-perezhit-koronavirus-pri-povyshennoj-trevozhnosti-sovety-psixologov/

https://vecherka.su/articles/sport/155465/